

Г. П. Грибан

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ
ЗАСАДИ КОМПЛЕКСНОГО
ВИРІШЕННЯ ЗАВДАНЬ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
СТУДЕНТІВ**



Житомир – 2008

**МІНІСТЕРСТВО АГРАРНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
“ДЕРЖАВНИЙ АГРОЕКОЛОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ”**

Кафедра фізичного виховання

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ
ЗАСАДИ КОМПЛЕКСНОГО
ВИРІШЕННЯ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

**(Науково-методичні розробки для студентів та
викладачів кафедр фізичного виховання)**

Житомир – 2008

Науково-методичні розробки підготував кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Державного агроекологічного університету **Г. П. Грибан**

Рецензенти:

Куц О. С. – доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання Вінницького державного аграрного університету

Ахметов Р. Ф. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Житомирського державного університету ім. Івана Франка;

Петренко І. І. – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Житомирського державного технологічного університету

Рекомендовано до друку методичною комісією технологічного факультету Державного агроекологічного університету (протокол № 6 від 04. 02. 2008 р.).

Це видання, а також частина його не можуть бути відтворені ні в якій формі без письмового дозволу автора. Посилання на дане видання обов'язкове.

© **Г.П.Грибан, 2008**

Роздруковано з оригіналу замовника
Видання здійснено за кошти автора

ЗМІСТ

Вступ	5
Розділ 1. Теоретико-методологічні та психолого-педагогічні виміри процесу фізичного виховання студентів.....	8
Розділ 2. Науково-валеологічні засади комплексного вирішення завдань фізичного виховання студентів.....	18
Розділ 3. Системний підхід та його роль в активізації навчальної діяльності з фізичного виховання.....	26
Розділ 4. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів.....	52
Розділ 5. Психолого-педагогічні аспекти діяльності викладача з фізичного виховання.....	63
Висновки	83
Література	85

ВСТУП

Політичні та соціально-економічні зміни, що відбуваються в Україні та світі, вимагають істотних змін і реформування системи освіти, яка має забезпечити кожному студентові реальні умови для інтелектуального, духовного і фізичного розвитку, для підвищення загальнокультурного і професійного рівня, який відповідає кращим світовим стандартам.

З історичної точки зору, суть і велич галузі фізичного виховання полягає не тільки, чи скоріше, не стільки у діяльності його організаторів та керівників, глибоких науково-методичних розробках, участі спортсменів у змаганнях найвищих рівнів, скільки у взаємодоповнюючих контактах з іншими сферами життєдіяльності суспільства. Щоб зрозуміти всю повноту галузі фізичного виховання, потрібно вийти за рамки розуміння самого фізичного виховання. Ідеться про його зовнішню, нібито декоративну сторону, а також про розуміння зв'язку фізичного виховання з навкологалузевими питаннями, тобто зі всім тим, що на нього впливає, доповнює, окреслює напрямки діяльності тощо. Поза розумінням цього, всі моделі й концепції фізичного виховання навіюватимуть гнітюче враження неповноти (О.Вінничук, 2005).

Інноваційність в процесі фізичного виховання студентів потребує пильної дослідницької уваги. Розмаїття нового фактичного матеріалу, який отримується із зарубіжних літературних джерел, інтернету, телебачення, преси, нових українських науково-теоретичних видань тощо вимагає

ретельного і доброякісного аналізу не лише її порівняння ефективності нових засобів і методів з вітчизняними, але й узагальнення та осмислення їх на новому теоретичному рівні.

Психолого-педагогічні аспекти вивчення таких глобальних проблем, як навчання, особистість, діяльність, розвиток, регуляція, саморегуляція і т. д. найчастіше і найбільш драматично стикається з необхідністю виявити, висвітлити глибинні причини та рушії психічного функціонування, а, значить, "зануритися" в індивідуальне та унікальне. Тому кожен викладач часто стикається з тим, що студентові неможна реально допомогти, кваліфіковано і якісно, використовуючи одні і тіж засоби, застосовуючи один певний метод – майже жодна реальна навчальна проблема не лягає точно в рамки якогось одного підходу. З іншого боку, кожен викладач знає з досвіду, що в роботі необхідно дотримуватися певної лінії, вчити студента за певною схемою (Г.В.Куценко, 2000).

Тому психолого-педагогічні дослідження системи фізичного виховання повинні категоризувати і структурувати певні критерії й еталони цього процесу. Від правильності та обґрунтованості вихідної теоретичної конструкції або моделі процесу (в нашому випадку навчальний процес з фізичного виховання), що вивчається, і від міри усвідомлення конкретним дослідником своїх власних установок і концептуальних "уподобань", які лежать в основі всього дизайну емпіричного дослідження, великою мірою залежить не лише характер отриманих знань, а й інтерпретаційно-структуруюча потужність дослідження (Г.В.Куценко, 2000). При цьому навчальний процес з фізичного виховання необхідно розглядати як велику і складну систему, що включає значну кількість компонентів і підсистем, вимагає певної і стабільної впорядкованості й раціонального керування виходячи з мети і завдань фізичного виховання. Ця система повинна встановити оптимальні зв'язки і відносини всіх компонентів навчаль-

ного процесу з метою їх обґрунтованого і раціонального функціонування і розвитку.

Виходячи з вищевикладеного мета даного дослідження полягала у аналізі і вивченні питань активізації і підвищення ефективності і якості навчального процесу з фізичного виховання студентів вузів, ролі викладача в цьому процесі та розкритті питань обґрунтування й раціонального функціонування даної системи як умови підготовки фахівців відповідно до суспільних, методологічних і дидактичних вимог сьогодення.

Розділ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ВИМІРИ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Спроба структурувати з психологічної точки зору процес фізичного виховання і поведінку особистостей цього процесу найчастіше здійснюється через образ норми. Проблема норми в психологічній літературі має ставитися принаймні у трьох аспектах: норма як предмет дослідження; норма та співвідносні з нею поняття в контексті самого процесу наукового дослідження, тобто як момент самосвідомості, та норма як вираз правил професійної поведінки. За даними Г.В.Кущенка (2000) в основу дослідження норми покладені такі основні смислові поняття:

1. Норма як норматив, тобто еталон (ідеал, взірець): набір конкретних параметрів діяльності, поведінки, рис тощо.

2. Норма як імператив, тобто акцентування моменту обов'язковості виконання, дотримання певних умов, порушення норми передбачає відповідні санкції.

3. Статистичний аспект норми, що реалізується через побудову варіаційного ряду. Спосіб та рівень здійснення певної діяльності, характерний для більшості, і є нормою. Фактично такий статистичний вираз норми співпадає з

поняттям моди у статистиці. "Вихід" даного явища за межі "інтервалу нормальності" не інтерпретується як порушення правил і не передбачає санкцій.

4. Наступне значення – це, "фізіологічна норма", тобто дистинкція "норма-патологія", яка найчастіше базуються на статистичному уявленні ("поведінка, що відхиляється").

5. Концепт норми як вказівки на умови, за яких здійснюється певна діяльність чи проявляються якісь властивості. Нормальна діяльність – це рутинна, нестресова діяльність, тобто діяльність в нормальних, пересічних умовах. Концепт норми тісно пов'язаний з поділом явищ на "хороші" чи "погані".

Слід також зазначити, що теорія норми – це теорія не тільки оптимальних процесів в організмі людини, в її діяльності, а й в спілкуванні з іншими людьми, в екологічних зв'язках з навколишнім середовищем тощо.

Викладені положення дають можливість вивчати певні явища, починаючи розглядати їх з найбільш розвиненої, класичної форми ("норми-еталону"), а вже після нагромадження певного масиву знань про сталу форму можна розгалужувати пошуки, в бік встановлення закономірностей розвитку певних особливостей явища чи процесу.

Цілий ряд наукових досліджень (Б.М.Теплов, 1961, 1985; Д.М.Небылицын, 1966; Б.А.Вяткин, 1974, 1993; Г.В. Куценко, 2000; Р.С. Вейнберг, Д.Гоулд, 2001; R.M.Nideffer, 1976; A.C.Fisher, E.F.Zwart, 1982; R.Vealey, 1989, 1992 та ін.) підтверджують, що "нормний" підхід може небезпідставно вважатися малоперспективним. Часто дослідники відкидають те, що не підпадає під "нормальне" ("хороше"), автоматично, неусвідомлено не ставлять питання про компенсаторні можливості "недорозвиненого", а за цим стоять конкретні особистості, які потребують певної уваги і допомоги в компенсації чи поліпшенні виявлених у них "негативних" параметрів їх поведінки, психологічних проявів чи розвитку фізичних якостей і умінь.

В той же час результати досліджень (Г.П.Грибан, 1993; Г.П.Грибан, Ф.Г.Опанасюк, 2005; Г.П.Грибан, Д.О.Дзензлюк, 2005 та ін.) отримані при вивченні розвитку вольових якостей, оцінці фізичного розвитку і фізичної підготовленості дають підстави виділяти низький, середній і високий рівень досліджуваних параметрів. Це є тим фактором, який підтверджує рівень підготовленості студента, рівень, який безпосередньо впливає на результати його навчання, його професійної чи фізичної підготовленості. Результати таких досліджень не принижують особистість студента, а, навпаки, дають йому конкретну оцінку, яка в подальшому дає можливість вибрати необхідну для себе програму удосконалення свого розвитку чи підготовки.

Тому більш евристичним на думку Г.В.Куценка (2000) видається стильовий підхід. Сутність його полягає в стимулюванні рівноцінності різних за структурно-операційним складом діяльностей і здібностей. Цей підхід реалізується через побудову типології, конструювання як виокремлення певних досить абстрактних критеріїв класифікації, але підсумковий і кінцевий вердикт з приводу правильності всієї конструкції може бути винесеним на підставі виявлення типів у реальності. Причому такий погляд передбачає, що всі виділені типи є власне нормальними, але характеристично різними, і, отже, нормальність-ненормальність може встановлюватися не між ними, а всередині кожного типу.

Тобто перевага типологічно-стильового підходу полягає в тому, що тут відкидається розподіл студентів, які мають високий, середній і низький рівень певних проявів. Уникнення "оцінкового" ставлення не означає, що на практиці повністю можна уникнути оцінковості. Цей метод дозволяє показати обмеження, вирашні аспекти і компенсаторні можливості кожного типу. У фізичному вихованні цей метод може використовуватися для оцінки характеролого-типологічних проявів студентів і їх психо-

логічних здібностей для того, щоб не надати переваги окремим студентам, які мають певні “кращі” індивідуальні особливості або якості.

Крім того, слід зазначити, що заняття з фізичного виховання є складним педагогічним утворенням, де дидактичні і організаційно-методичні процеси знаходяться в універсальному зв'язку із закономірностями м'язової працездатності і аналітико-синтетичною функцією головного мозку. Без урахування цього взаємозв'язку ефективно рішення освітніх, виховних і оздоровчих задач буде досить ускладненим.

Тому для вивчення шляхів удосконалення навчального процесу з фізичного виховання студентів нами проведено також аналіз поняття “виховання”. Як зазначає В.Юхимчук (2005) під категорією “виховання” вчені в галузі педагогіки розуміють процес спрямований на виховання особистості, але підходять до його тлумачення з різних точок зору: філософської, культурологічної, суспільно-історичної, педагогічної та ін. Ряд авторів (Ю.К.Бабанский, 1983; С.П.Баранов, 1986; Н.П.Волкова, 2002; А.І.Кузьмінський, В.Л.Омеляненко, 2002; М.М.Фіцула, 2006 та ін.) розглядають цю категорію як організований цілеспрямований систематичний процес формування особистості, процес передачі суспільно-історичного досвіду, процес формування моральних, естетичних, духовних і фізичних якостей особистості тощо.

Таке твердження вказує на те, що показники стану навчального процесу з фізичного виховання можна розділити на вимірювальні і невимірювальні. Вимірювальні показники фізичного виховання студентів в тій або іншій формі виражають кількісну і якісну сторону навчального процесу. Оцінка знань, інтересів, мотивів, духовних і естетичних якостей і т. д. може оцінюватися тільки за відносними ознаками, по певних вимогах.

Для навчального процесу вельми істотним є дослідження природи, можливостей і характеру кількісних змін і показників взаємозв'язку якісного і кількісного. Проблема кількісної і якісної характеристик навчального процесу у вузі неминуче пов'язана з системою навчального процесу, його функціональною структурою і визначенням поняття міри. Система навчального процесу багатогранна і багатокомпонентна, в її оцінці беруть участь не тільки якісно однорідні показники, але і різні за якісними ознаками. Тому дидактичні об'єкти вимагають не тільки моноякісних, але і поліякісних характеристик (С.И.Архангельский, 1980).

Упродовж останніх років стало очевидно, що чистий емпіризм і посилення на авторитети минулого вже не становлять собою надійних перспектив для побудови нової системи навчання. Курси основ наук мають допомагати студентам вивіряти й зіставляти наукові моделі, інтуїтивні спостереження, побутові знання, активізувати їх інтеграцію. Сучасна система навчання обов'язково припускає урахування останніх досягнень педагогічної, екологічної, філософської і психологічної наук у напрямку визначення закономірностей діалектики й нервово-психічних процесів. Необхідно також знати сучасні уявлення про “мови” мозку, особливості прийому, переробки і збереження інформації, треба знати закони формування образів, враховувати специфіку екологічного мислення тощо (В.Т.Савченко, Л.Л.Андрюшина, В.А.Вовк, В.С.Білокур, 2002).

Відповідно до діяльнісної теорії засвоєння змісту історичного досвіду людства здійснюється не шляхом передачі інформації для особистості, а в процесі її власної активності, спрямованої на предмети і явища оточуючого світу. Процес діяльності одночасно є процесом формування людських здібностей і функцій (А.Н.Леонтьев, 1975). З цих позицій основна мета вузівської освіти – формування цілісної структури майбутньої професійної діяльності

студента в період його навчання. Ця діяльність повинна бути адекватною, тобто відтворювати у собі певні риси тієї діяльності людей, яка кристалізована у даному предметі або явищі. Важливим у цій теорії є те, що процес навчання розглядається як формування пізнавальної діяльності студентів (Л.Г.Євсєєв, 2004). Дана теорія отримала свій розвиток у фізичному вихованні як формування спеціальних психофізичних професійних якостей, умінь і навиків (Г.П.Грибан, 1989, 1990, 1994, 1998, 2001; Г.П.Грибан, С.Н.Богданов, М.М.Чубаров, 1990; Г.П.Грибан, Ф.Г.Опанасюк, 1994, 2000, 2001; В.П.Краснов, 2000; Г.П.Грибан, С.С.Ніколайчук, С.Г.Ніколайчук, 2001 та ін.). Моделювання професійних ситуацій на навчальних заняттях з фізичного виховання ставить студента в позицію діяча, а не пасивного споживача навчальної інформації або бездумного виконавця певних фізичних вправ, що прискорює процес розвитку психофізичних якостей, удосконалює ступінь його готовності до професійної діяльності.

Організоване і систематичне використання діяльнісного підходу у навчальному процесі з фізичного виховання, яке направлене на удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів аграрних вузів значно підвищує професійно-прикладні фізичні та психічні якості студентів (Г.П.Грибан, 1994).

Тому основне завдання фізичного виховання сьогодення полягає у створенні певних нових систем, які забезпечили б можливість постійно активізувати інтерес студентів до занять фізичними вправами, дотримання здорового способу життя, поповнення знань про шляхи збереження і зміцнення свого здоров'я. Назріла необхідність навчити студентів протягом життя удосконалювати фізичні якості, навиків і умінь рухів, активізувати пізнавальні процеси на основі врахування особливостей біопсихологічних і фізіологічних механізмів. Це й обумовлює необхідність осмислення й пошуку нових систем фізичного виховання, заснованих на

сучасних методологічних принципах, які дають змогу формувати навички самостійного безперервного пошуку резервів свого організму, виходячи з потреб часу та власної діяльності.

Вивчення психологічних передумов сучасних методів викладання фізичного виховання пов'язано з вивченням закономірностей навчальної діяльності. Без глибокого психологічного аналізу системи вузівської освіти, стану фізичного виховання у кожному конкретному вузі розробка нових методів викладання даного предмету може виявитися необгрунтованою. Наприклад, методи викладання неодмінно повинні співвідноситися з рівнем фізичного і психічного розвитку студентів, а також з різними рівнями сформованості індивідуальних рухових якостей, матеріально-технічним оснащенням занять, які зможуть забезпечити виконання поставлених завдань. Тому структурно-функціональна сутність навчальної діяльності з фізичного виховання показує, що всі складові навчального процесу взаємозв'язані і взаємообумовлені (рис. 1).

Удосконалення навчального процесу з фізичного виховання сьогодні вимагає урахування і дотримання психолого-педагогічних принципів – діалектичного, діяльнісного, принципів розвиваючого навчання, принципів розвитку психічної і фізичної сфери, єдності індивідуальних і групових форм проведення навчальних занять і духовного розвитку особистості студента. Саме ці принципи слід закласти в основу структурно-функціональної діяльності з фізичного виховання.

Широке використання методу педагогічного підходу у фізичному вихованні студентів сприяє вивченню дій викладача і вирішенню різних наукових і навчально-педагогічних проблем. Проте слід зазначити, що питання про класифікацію методів дослідницької діяльності викладача і їх використання в практиці до цих пір до кінця не вирішені. А взагалі вони підрозділяються на методи

вивчення теоретичних джерел і методи аналізу реального навчально-педагогічного процесу (Я.Н.Гулько, Л.М.Крылова, 2000).

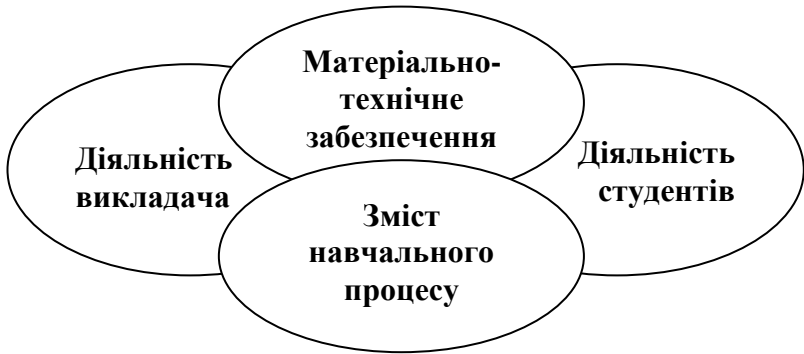


Рис. 1. Структурно-функціональна сутність навчальної діяльності в фізичному вихованні

Дослідження (В.П.Зайцев, С.И.Крамской, 2005) показали, що найбільш поширеними в педагогічній і соціологічній практиці є наступні методи: спостереження, анкетування, інтерв'ювання, аналіз навчальної, науково-методичної документації і досвіду роботи викладача, а також кафедри в цілому.

Для більшості досліджень характерне комплексне використання методів, але один з них повинен бути ведучим. В той же час, щоб визначити, які саме методи доцільно включити в програму дослідження, необхідно дотримуватися наступних умов:

- глибокого і всестороннього вивчення природи досліджуваного явища;
- чіткого формулювання мети, завдань і гіпотези дослідження;
- компетентність дослідника в даній області;
- технічна оснащеність дослідницького персоналу;

- матеріальні особливості дослідницької групи і т. д. (Филин В.П., Семенов В.Г., Алабин В.Г. і ін., 1992). Особливо важливим в даному процесі є вивчення кожного методу дослідження. Це пояснюється як подальшим розвитком наукових досліджень в області фізичного виховання, так і збільшенням інформаційних джерел по даній проблемі.

Виходячи з наукового пізнання можна виділити теоретичний і емпіричний методи. Теоретичний метод включає аналіз, синтез, індукцію, дедукцію, абстрагування, конкретизацію, моделювання, а імперичний – вивчення літератури, документів, результатів діяльності викладачів і студентів, спостереження, розпитування, огляд, метод експертних оцінок і інше, тобто вивчення матеріалів тих чи інших фактів навчально-педагогічного процесу з фізичного виховання.

Використовуючи ці методи є можливість:

- відобразити реальний стан навчально-педагогічного процесу;
- удосконалити плани і управлінські рішення;
- виявити тенденцію розвитку відносин між викладачами, між викладачами та студентами, між студентами;
- провести аналіз і узагальнення навчально-педагогічного досвіду і прогнозування тих або інших ситуацій;
- вивчити суперечності в педагогічному колективі і розробити рекомендації по їх подоланню;
- забезпечити дієвий лікарсько-педагогічний контроль за студентами (Л.И.Лубышева, 2001).

Існує ряд інших методів, що дозволяють розкрити зміст і процес фізичного виховання студентів, а саме:

1. Описовий метод – заснований на використанні спостереження із застосуванням якісних критеріїв при характеристиці техніки виконання вправ, поведінки студентів, діяльності викладача на основі зорового сприймання.

2. Порівняльний метод – заснований на порівнянні показників або параметрів рухів, виконання вправ або їх елементів студентами з ідеальним виконанням спортсменами або демонстраційними відеопрограмами.

3. Аналітичний метод – використовується при вивченні цілісного навчального процесу з фізичного виховання, де є розподіл його на частини, які розглядаються як незалежні, але його складові.

Безумовно, відзначаючи важливість вказаних методів в науковому пізнанні фізичного виховання, слід зазначити, що жоден з методів не можна вважати основним або допоміжним. Тільки у комплексі з іншими методами дослідження і у вигляді системи вони можуть дати об'єктивну відповідь на те або інше явище або дію. Найбільш вдалим є системно-структурний підхід з комплексним використанням педагогічних, психологічних, фізіологічних, соціологічних, фізичних і медико-біологічних методів дослідження. Проте ці методи повинні мати такі поєднання, які б відповідали цілям і завданням науково-дослідної роботи, що проводиться в сфері фізичного виховання (В.П.Зайцев, С.И.Крамской, 2005).

Аналіз і узагальнення методів, принципів і підходів дає можливість певною мірою виявити стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості та всіх інших параметрів, що впливають на кінцевий результат навчальної діяльності з фізичного виховання. А надалі, враховуючи отримані факти можна проводити корекцію і управління навчальним процесом з фізичного виховання у вузі.

Розділ 2

НАУКОВО-ВАЛЕОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ КОМПЛЕКСНОГО ВИРІШЕННЯ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Існуюча система фізичного виховання в рамках середньої й вищої школи націлена на рішення тимчасових завдань. Причому формується вона лише як досягнення певного рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості. Навіть у найкращому разі, коли фізична культура й спорт розглядаються як засіб підвищення змістовності досугової діяльності в таких підходах бачаться в основному заняття, здатні відволікти підлітка або студента – від вулиці (М.Данилко, 2005).

Г.Є.Івановою (2000) в дисертаційній роботі експериментально доведено, що оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи у вищих навчальних закладах освіти можлива через валеологічну освіту, яка поєднує в собі вивчення навчального матеріалу з валеології та шляхом проведення самостійних занять фізичними вправами. Запропонована програма валеологічної освіти студентів як складова навчального предмету "Фізичне виховання" передбачає формування у студентів знань, умінь і навичок з питань здорового способу життя, дбайливого ставлення до свого здоров'я, оволодіння засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. У цілому програма складена з урахуванням принципів послідовності, систематичності, доступності. Засоби, методи, форми та режими навантажень для

самостійних фізкультурно-оздоровчих занять добираються з урахуванням рівня фізичної підготовленості студентів. Виконання програми розраховано на 54 години, з яких 16 год – лекції, 20 год – практичні заняття, 18 год – самостійні заняття. Після виконання програми студенти складають іспит.

На жаль, ця програма не дійшла до всіх вузів України, зокрема, опитування викладачів аграрних вузів показало, що основна кількість із них не знають про існування такої програми. Крім того, спроба поєднати всі знання про феномен збереження здоров'я в одну навчальну програму призводить до розмивання самого поняття валеології, втрати її проблемності та змісту.

В освітній системі діє понад десяток авторських і рекомендованих Міністерством освіти і науки України програм з валеології, а також різних документів, що тією чи іншою мірою стосуються валеологічної освіти учнівської та студентської молоді. Аналіз програм і документів в тій їх частині, де йдеться про змістовну компоненту валеологічної освіти і виховання щодо збереження здоров'я, дає підстави стверджувати, що кожен компонент валеології має важливе практичне значення для системи фізичного виховання студентської молоді. Слід також зазначити, що обираючи валеолого-освітню модель необхідно з'ясувати її методологічні засади. Від того, яку методологію ми використовуємо, такий результат і отримуємо. Кожна така модель в основі може бути біомедичною, морально-етичною чи екологічною залежно від того, в межах якої парадигми здоров'я вона розглядається.

Система валеологічної освіти в фізичному вихованні повинна опиратися на те, що студент є соматичною цілісністю, яка пов'язана з власним середовищем (біологічним, соціальним, природним) і зворотними зв'язками. Тому всі біо-, фізіо-, нейро- та електроявища істотно

впливають на його енергію, активність, самопочуття і в кінцевому результаті на стан здоров'я.

Важливими парадигмами здоров'я студентів є морально-етична та екологічна, які досить близькі за змістом. Згідно з цими парадигмами, здоров'я слід розглядати як особистісний і суспільний вибір моральних і духовних цінностей. Такий вибір потребує розвиненості етичних принципів, настанов, табу в усьому, що стосується сфери здоров'я та поведінки студента в навколишньому середовищі.

Морально-етичні основи здоров'я визначають загальні критерії оцінювання як позитивних так і негативних сторін. При цьому слід визнати свідомі і несвідомі дії та вчинки студента, які можуть посилювати суб'єктивне відчуття фізичної, психічної й суспільної непридатності. У цілому це є соціально-екологічна проблема, яка передбачає насамперед дотримання етичних принципів, які регламентують ставлення студентів один до одного, всіх оточуючих та до всього живого. Студенти повинні чітко усвідомити, що здоров'я неможливо зберегти, не зберігаючи навколишнє середовище в якому мешкає людина.

Аналізуючи комплексний характер проблем валеології, створити нову систему збереження здоров'я неможливо, якщо сучасній молоді не будуть привиті навички турботи про власне здоров'я та дотримання здорового способу життя.

Збільшення рухової активності студентської молоді є одним із основних факторів здорового способу життя та засобів оздоровлення. Обсяг рухової активності студентської молоді і потреби їх організму в ній залежать від багатьох фізіологічних, соціально-економічних, побутових, психологічних і інших факторів: віку, статі, типу конституції, рівня фізичної підготовленості, мотивації до занять, способу життя, географічних і кліматичних умов, кількості вільного часу і характеру його використання, доступності спортивних споруд і т. п.

Під здоровим способом життя Е.Н.Вайнер (2001) розглядає спосіб життєдіяльності, який відповідає генетично обумовленим типологічним особливостям даної людини, конкретним умовам її життя, направлений на формування, збереження та зміцнення здоров'я і на повноцінне виконання людиною її соціально-біологічних функцій. Здоровий спосіб життя на думку автора є найбільш ефективним засобом і методом забезпечення здоров'я.

Т.Г.Кириченко (1998) визначає здоровий спосіб життя як комплекс оздоровчих заходів, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я людини. У цьому визначенні здоровий спосіб життя розкривається через поняття "комплекс оздоровчих заходів". Заходи підбираються в залежності від компонентів, які входять до здорового способу життя.

Ю.М.Івасик (1997) здоровий спосіб життя трактує як діяльність, спрямовану на формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я людей як умови й передумови здійснення, розвитку інших сторін і аспектів способу життя.

Здоровий спосіб життя – це поведінка людини, яка відображає певну життєву позицію, направлену на збереження і зміцнення здоров'я, основана на виконанні норм, правил і вимог особистої і суспільної гігієни (В.В.Марков, 2001).

Тому у дослідженнях вітчизняних і закордонних науковців (Ю.П.Лисицин, Ю.М.Комаров, 1987; Т.Г.Кириченко, 1998; В.П.Петленко, 1998 и др.; Э.Т.Хоули, Б.Д.Френкс, 2000; Т.Петровська, 2001; Э.Г.Булич, И.В.Муратов, 2003; N.Wolanski, 1983 та ін.) встановлено, що стан здоров'я великою мірою залежить від способу життя, факторів навколишнього середовища та спадковості. Здоров'я людини формується здебільшого такими чотирма факторами: генетикою і біологією людини, середовищем її проживання, способом життя і медичною охороною здоров'я.

Виходячи з цього, Ю.П.Лисицин, Ю.М.Комаров (1987) розподіляють чинники, що формують здоров'я людини наступним чином: спосіб життя – 49-53 %, середовище – 17-20 %, спадковість 18-22 %, система охорони здоров'я – 8-10 % (рис. 2). В літературних джерелах (Е.И.Гончарук, Ю.В.Вороненко, Н.И.Мартинюк, 1989; В.Я.Виленьський, 1994; С.Bouchard, R.J.Shepherd, T.Stephens, J.R.Sutton, B.D.McPherson, 1990 та ін.) існує десятки різних розподілів факторів, які впливають на стан здоров'я людини, але вони суттєво не відрізняються один від одного. Крім того, до факторів, які впливають на здоровий спосіб життя (G.A.Bray, 1990) відносить ожиріння, (A.L.Nachemson, 1990) – остеохондроз, (T.Stephens, 1990) – депресію. У зв'язку з цим у психолого-педагогічній та спеціальній літературі ведеться активна дискусія про визначення й обґрунтування такого способу життя, який би дав можливість максимально підвищити рівень здоров'я учнівської та студентської молоді.



Серед чинників, що формують здоров'я, спадковість та навколишнє середовище мають посідати чільне місце у вивченні валеологічних питань у фізичному вихованні студентів.

Рис. 2. Вплив різних факторів на стан здоров'я людини

Американські фахівці Р.С.Паффенбаргер і Е.Ольсен (1999) подають такі компоненти здорового способу життя: регулярне триразове харчування, щоденний сніданок, регу-

лярна рухова активність середньої інтенсивності, повноцінний сон (7-8 годин), відмова від паління, підтримка оптимальної маси тіла, невживання або обмежене вживання алкоголю. До цих компонентів вони ще додають додаткове вживання вітамінів А, С, Е і бетакаротину, зниження стресу й залучення до громадської діяльності.

Інші американські фахівці Е.Т.Хоулі, Б.Д.Френкс (2000) вважають, що метою здорового способу життя є створення основи для позитивного здоров'я з мінімальним ризиком його порушень, що характеризується сприятливими спадковими показниками, рівнем вмісту холестерину в сировотці крові, рівнем артеріального тиску, відсутністю лишньої маси тіла, станом кардіореспіраторної системи, рухливістю хребта, силою і витривалістю м'язів, здібністю долати стресів. До здорового способу життя дані автори відносять ряд складових (табл. 1).

Системний підхід до здоров'я дозволяє вважати фізичне виховання саме створюючим чинником здорового способу життя, індивідуального здоров'я студентів, що є фундаментом, процесу самоудосконалення, самореалізації і самотворення кожної особистості.

Слід також зазначити, що в даний час зростає значення іншого підходу в профілактиці та лікуванні захворювань, збереженні здоров'я. Цей підхід ґрунтується на новій валеологічній стратегії, яка полягає не в боротьбі з конкретними хворобами, а в усуненні зниження життєздатності, самої можливості появи хвороби. Ця стратегія не є чимось новим, нещодавно винайденим, – вона спадкоємиця давніх біологічних способів захисту організмом власного здоров'я. Вона ґрунтується на стимуляції захисних сил організму, що забезпечуються резервом його життєдіяльності та якістю біологічної організації функцій людини. В процесі еволюції в організмі людини, що пристосовується до впливів зовнішнього середовища, виробились різноманітні регуляторні механізми, пов'язані з

Складові здорового способу життя

Складові	Спосіб життя
Добра спадковість Звички, сприятливі для здоров'я	Розсудлива поведінка батьків Систематична рухова активність Правильний режим харчування Утримання від паління і наркотиків Обмежене вживання алкогольних напоїв Відпочинок Сон Подолання стресів
Звички, що сприяють особистій безпеці Сприятливі для здоров'я умови навколишнього середовища	Користування ременями безпеки Уникнення діяльності, зв'язаної з великим ризиком Мешкання в місцях з чистою водою і чистим повітрям
Профілактичні заходи	Регулярні медичні огляди і огляди порожнини рота Запобіжні щеплення Знання ознак і симптомів хвороб (біль, високий артеріальний тиск)
Хороший фізичний стан	Систематична рухова активність
Правильне харчування	Вибір правильного співвідношення між різними продуктами Вибір продуктів з невеликим вмістом жирів, холестерину і солі Баланс споживання і витрати калорій Вибір продуктів з великим відсотком складних вуглеводів

впливами кліматичних факторів. В протидії з такими жорстокими умовами зовнішнього середовища ці механізми допомогли людині вижити. Використання кліматичних факторів з метою стимулювання життєдіяльності організму є природнім, біологічно обґрунтованим оздоровчим та лікувальним засобом, відомим ще з античних часів як на Заході, так і на Сході (В. Чаплигін, 2004).

Науково-організаційні засади валеологічної освіти в фізичному вихованні становить всебічно опрацьована відповідна методологія. Вона, з одного боку, повинна базуватися на загальноприйнятому філософському науковому пізнанні, а з іншого боку – як застосування науково-методологічних підходів до вивчення кожного конкретного студента так і до навчального процесу у цілому та середовища в якому він протікає.

Розділ 3

СИСТЕМНИЙ ПІДХІД ТА ЙОГО РОЛЬ В АКТИВІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Формування особистості студента – процес динамічний, тривалий і безупинний. У цьому процесі важливо не тільки встановити кінцевий результат, а й простежити його динаміку, тобто технологію формування. У багатстві особистості знаходять висвітлення як зовнішні, так і внутрішні фактори. Але визначити внутрішні фактори дуже важко, тому що вони маскуються зовнішніми показниками (В.Т.Савченко, Л.Л.Андрюшина, В.А.Вовк, В.С.Білокур, 2002).

Викладене положення вимагає в процесі вивчення навчальної діяльності студентів з фізичного виховання широко використовувати системний підхід, що дозволяє вирішувати проблеми як з наукової, так і практичної точок зору. При цьому на перше місце висувається не аналіз складових частин або окремих об'єктів навчального процесу (рис. 3), а суть, що характеризує його в цілому на основі механізмів, що забезпечують взаємодію об'єктів, що зберігають цілісність всієї системи навчання і виховання. У основі системного підходу лежить поняття “система”, що є впорядкованою сукупністю ознак (елементів) зв'язаних між собою, які створюють деяку цілісність (Н.В.Блауберг, Н.К.Пантин, 1982).

Розробкою концепції "системного підходу" займалися П.К.Анохін, 1970; Б.Ф.Ломов, 1994; М.В.Кузьмін, 1972;

К.К.Платонов, 1982 та ін. П.К.Анохін (1970) вказує, що дефініція "система" включає в себе поняття широкого функціонального об'єднання різних локалізованих структур і процесів на основі одержання кінцевого ефекту. Важливе місце відводиться системному підходу у педагогічних дослідженнях. Н.В.Кузьмін (1972) визначає педагогічну систему як велику кількість взаємопов'язаних структур і функціональних компонентів, підпорядкованих меті виховання і освіти.

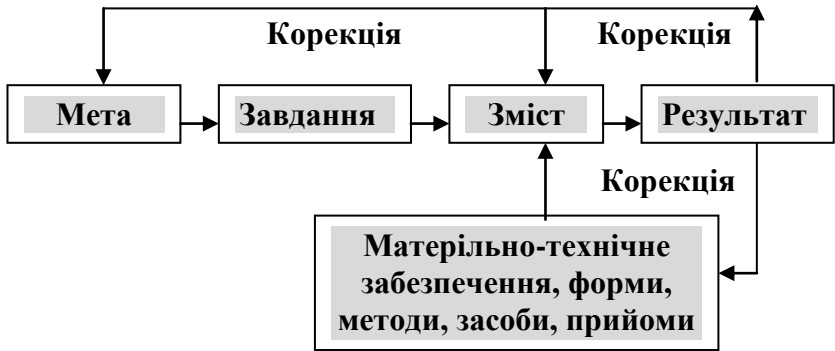


Рис. 3. Структура навчального процесу з фізичного виховання

С.І.Архангельський (1976) систему навчального процесу розглядає як багатоскладову, яка в своїй побудові і функціонуванні опирається на різні типи систем: статичні системи, з яких починається організація й побудова; динамічні системи виражають зв'язки, що змінюються, відносини, функціонування, тобто усе, що діє; кібернетичні системи, тобто системи передачі й обробки інформації, регулювання, саморегулювання й управління; відкриті системи, що характеризуються споживанням і створенням інформації; системи людини, куди входять фізичні, психофізичні, інтелектуальні й соціальні сторони; суспільні системи, де елементом системи є не одна людина, а

колектив, суспільство, де людина, її дії й роль розглядаються як елемент сукупності подібних ролей інших людей, зв'язаних загальною діяльністю.

По характеру походження системи можуть бути підрозділені на природні і штучні, створені людиною для своїх цілей (Ю.Васин, В.Синиговец, Т.Васина, 2005). Останнє відноситься до системи фізичного виховання, становлення і розвиток якої пройшов тривалий історичний шлях. У динаміці цієї системи постійно відбуваються зміни засобів, їх змісту, об'єму, напрямів, перетинів і завдань інформаційних потоків. Потоки інформації характеризують систему фізичного виховання студентів в процесі її функціонування. Зв'язки і відносини компонентів системи навчального процесу мають достатню визначеність і обґрунтованість, вони виходять з цілей і завдань фізичного виховання студентів.

Системний підхід як методологічний напрям у вивченні фізичного виховання студентської молоді виник не випадково, а із-за необхідності подолання складності об'єкта, непіддатливого цілісному вивченню іншими методами. Це обумовлено подальшим розвитком фізичного виховання, яке потребує вирішення цілого ряду нових проблем, пов'язаних з навколишнім середовищем, інтеграцією в європейський освітній простір, зміною сіспільного ладу в Україні тощо.

Ось чому системний підхід слід використовувати для вивчення організації і впровадження процесу фізичного виховання студентської молоді під час навчання у вузі. Дотримання певних умов дозволяє вивчати ці складні процеси і зв'язки без зайвої їх декомпозиції. При цьому:

а) навчальний процес з фізичного виховання необхідно розглядати як цілісне формування, розділене на відносно самостійні взаємодіючі між собою частини;

б) декомпозицію процесу фізичного виховання при його розгляді проводити не як можна докладніше, а до визначених завдань дослідження;

в) процес фізичного виховання при його розгляді виділяти із загальної системи навчання і оточення студента, у зв'язку з чим визначати внутрішні і зовнішні обмеження;

г) декомпозицію процесу фізичного виховання здійснювати в декількох варіантах, з яких вибирається кращий. При цьому слід виділити основні і виключити другорядні чинники, а також врахувати ієрархію поглядів, підходів, мотивів тощо, які можуть суттєво впливати на якість функціонування цього процесу;

д) при розгляді навчального процесу головну увагу приділяти вивченню взаємодії його частин між собою і з середовищем в якому він здійснюється;

е) об'єкти і процеси фізичного виховання у вузі розглядати як динамічні, тобто змінюючі;

ж) всі динамічні об'єкти навчального процесу розглядати як сукупність частин і зв'язків, якими можна управляти і керувати.

З позиції системного підходу навчальний процес являє собою цілісну систему, де всі сторони тісно взаємопов'язані, зміна одного з елементів системи потребує відповідної зміни інших. Тому організація навчальної роботи з фізичного виховання студентів передбачає одночасно вдосконалення таких важливих форм навчальної діяльності як науково-теоретичні відомості з теорії і методики фізичного виховання, практичні заняття, позанавчальні самостійні заняття фізичними вправами і спортом, підготовку і участь в різних спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах тощо.

Вагомою причиною низької фізичної активності студентів є відсутність інформації про роль фізичних вправ в життєдіяльності людини, основ здорового способу життя,

методики спортивного удосконалення, методики оволодіння технікою окремих видів спорту.

У навчальному процесі з фізичного виховання у вузах ключове значення мають практичні заняття. Активність студента в процесі навчальних занять повинна дидактично забезпечуватись, а рівень цієї активності зумовлений, з одного боку, індивідуальними особливостями особистості, а з другого, – особливостями проведення навчальних занять. Заняття в свою чергу визначають особистий сенс активності студента й спираються на основні принципи або наріжні положення, що є засадами структурування змісту цих занять. Принципи повинні формуватися з урахуванням загальних запитів сучасної педагогіки, психології, медицини, гігієни, лікувальної фізичної культури, валеології, а саме:

- диференціації та індивідуалізації, що створює умови для найбільш повного виявлення можливостей і здібностей студентів у вільно вибраних видах і формах фізкультурно-спортивної діяльності з урахуванням їх ціннісної орієнтації, особистісних, психофізіологічних та фізичних особливостей і можливостей;

- діяльнісного підходу, що спрямовує особистість студента на активне виконання індивідуальних та колективних програм фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, розвиває пізнавальні, творчі здібності та фізичні якості, сприяє включенню у процес фізичної самоосвіти та самовдосконалення;

- цілісності, що визначає такий рівень організації начально-виховного процесу, при якому стимулюється активний розвиток особистості в цілому, взаємозв'язок напрямків духовного виховання, орієнтації на формування загальної та фізичної культури студентів у поєднанні знань, умінь, навичок, переконань, творчих здібностей тощо (В.С.Язловецький, 2000; Т.Краснобаєва, М.Галайдюк, 2005).

Враховуючи вищевикладене, слід зазначити, що необхідною умовою реформування системи фізичного виховання у вузах є вивчення цілого ряду чинників, які можуть негативно або позитивно впливати на ефективність та якість навчального процесу з фізичного виховання, а саме виявлення: 1) чинників, що сприяють позитивному ставленню студентів до навчальних занять з фізичного виховання; 2) чинників, що негативно впливають на відвідування навчальних занять з фізичного виховання; 3) найбільш сприятливих днів для студентів щодо відвідування навчальних занять і занять спортом; 4) найбільш сприятливих навчальних годин для студентів щодо відвідування занять з фізичного виховання; 5) навчальних занять з фізичного виховання та форм фізкультурно-спортивних занять, яким надають перевагу студенти тощо.

Однією з актуальних проблем Т.Краснобаєва, М.Галайдюк (2005) вважають втрату інтересу студентів до занять фізичним вихованням. Це зумовлено:

1) абстрактністю нормативної програми фізичного виховання, котра не враховує регіональні, кліматичні, національні особливості;

2) уніфікованим підходом не до конкретного студента з його індивідуальними особливостями, а до групи студентів;

3) відсутністю навчально-тренувальної бази.

За науковими даними Є.Котова (2005) рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту невисокий. Лише 41,9-42,6 % чоловіків і 30,8-39,9 % жінок мають вище середнього та високий рівні інтересу до фізичної культури. У 5,7-7,2 % чоловіків і 6,4-11,6 % жінок інтерес до тіловиховання відсутній або сформувався до нього негативне ставлення. У процесі навчання у вузі простежується тенденція до зниження інтересу студентів до фізичного виховання і спорту. Автор також зазначає, що необхідною умовою формування інтересу до навчальної діяльності є

надання студентам можливості проявляти самостійність та ініціативу. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити молодь. Подолання труднощів навчально-тренувальної діяльності – важлива умова виникнення інтересу до неї. Проте трудність навчального матеріалу приводить до підвищення інтересу лише тоді, коли ця трудність посилює і її можна подолати. У протилежному разі інтерес швидко спадає.

Ефективність навчального процесу в значній мірі залежить від мети відвідування студентами навчальних занять з фізичного виховання. Основною метою відвідування навчальних занять 38,3 % студентів вважають зміцнення здоров'я, 37,6 % відвідують заняття заради отримання заліку з фізичного виховання, 35,5 % - для підвищення рівня фізичної працездатності, 19,2 % – бажають за рахунок занять фізичними вправами стати привабливими і, на жаль, тільки 7,1 % студентів отримують задоволення від занять з фізичного виховання (табл. 2).

Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичного виховання можливо лише при спрямуванні студента на можливість реалізації своїх визначених, найбільш значущих потреб в цій сфері діяльності. Тільки за такої умови можливе формування ціннісного відношення, а потім – гуманістичних і культурологічних ціннісних орієнтацій.

Непокоїть і той факт, що в студентів IV курсу основною метою відвідування навчальних занять з фізичного виховання є отримання заліку (47,9 %), а у жінок цей показник ще вищий (51,8 %). Це свідчить про те, що система фізичного виховання у вузі не змогла виховати у половини студентів правильне відношення до занять фізичними вправами та спортом, виховувала не позитивні мотиви, а сформувала негативне ставлення до навчального процесу з фізичного виховання. Нині тільки 10,9 % студентів IV курсу отримують задоволення від занять і в подальшому житті мають нахили і бажання продовжувати

самостійно підтримувати свій рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Таблиця 2

Мета відвідування студентами навчальних занять з фізичного виховання (в %, n = 647)

Мета	Стать	Рік навчання				Загальний
		I	II	III	IV	
Зміцнення здоров'я	Чол.	37,1	51,6	37,1	23,5	39,1
	Жін.	41,5	39,3	42,9	30,6	37,9
	Разом	39,0	42,3	38,3	28,6	38,3
Заради заліку	Чол.	30,5	31,3	34,3	38,2	32,4
	Жін.	41,5	34,6	43,1	51,8	40,6
	Разом	35,3	33,7	39,5	47,9	37,6
Підвищення фізичної працездатності	Чол.	46,7	42,2	42,9	41,2	44,1
	Жін.	26,8	30,4	39,2	29,4	30,6
	Разом	38,0	33,3	40,7	32,7	35,5
Бажання бути привабливим	Чол.	10,5	15,6	17,1	5,9	12,2
	Жін.	21,9	23,6	23,5	23,5	23,2
	Разом	15,5	21,5	20,9	18,4	19,2
Поліпшення спортивних результатів	Чол.	5,7	26,6	20,0	5,9	13,4
	Жін.	15,9	9,4	9,8	8,2	10,5
	Разом	10,2	13,7	13,6	7,5	11,6
Отримання задоволення	Чол.	1,9	15,6	14,3	14,7	9,2
	Жін.	7,3	4,2	3,9	9,4	5,9
	Разом	4,3	7,1	8,1	10,9	7,1
Боязнь бути покараним	Чол.	10,5	1,6	5,7	2,9	6,3
	Жін.	3,7	3,7	5,9	4,7	4,2
	Разом	7,5	3,1	5,8	4,2	4,9

Вивчення формування мотивів до занять з фізичного виховання показало, що на першому курсі за три роки у

11,4 % студенток, було "стале позитивне ставлення до занять", 23,5 % мали "стале негативне ставлення до занять", 27,3 % – "стале байдуже ставлення до занять", а на шостому курсі, відповідно: 64,7 %, 6,3 %, 12,4 %. Якщо на першому курсі занять з фізичного виховання мотиви характеризуються дифузністю інтересів, то в переважній більшості студентів на старших курсах мотиви проявляються не тільки у більшій величині, але формуються в окремі групи, розвиваються і вдосконалюються (В.Свіргунець, 2002). При цьому спостерігається високий рівень прямої залежності між якістю показників структури мотивів студентів і викладачем, який веде заняття у цих групах. У досвідченого викладача ці показники значно кращі: чим вище величина показників мотивації навчання, тим вищі успіхи у фізичному вихованні. В той же час, у викладача, який байдужий до проблем формування мотивації у студентів навчальних груп, показники переважно протилежні і питома вага позитивного відношення студентів до фізичного виховання визначається недоліками в змісті, формах, методах і організації навчального процесу.

Зовсім інші мотиви відвідування занять з фізичного виховання у студентів спортивного відділення, де домінують: зміцнення здоров'я у 50,8 %, підвищення фізичної працездатності у 38,7 %. В той же час у студентів спеціального і основного навчального відділень основним мотивом є отримання заліку, відповідно, 46,6 і 39,9 % (табл. 3). Слід також зазначити, що і серед студентів спортивного відділення 19,3 % відвідують заняття заради отримання заліку, а 3,2 % із-за боязні бути покараним, що є негативним показником в роботі з цим контингентом студентів.

Критерієм ефективності та якості навчального процесу з фізичного виховання є вихованість студента, тобто наявність у нього високих духовних якостей в основу яких входить внутрішнє бажання систематично підтримувати свій стан здоров'я, достатній рівень фізичної підготовленості

і розвитку, любов до фізичної культури і спорту та здорового способу життя. У процесі фізичного виховання увага викладачів повинна бути спрямована на перетворення зовнішніх, реальних чинників на внутрішні, ідеальні якості особистості, фізичне здоров'я.

Таблиця 3

Мета відвідування занять з фізичного виховання студентами різних навчальних відділень (в %, n = 647)

Мета	Стать	Навчальні відділення		
		Спеціальне	Основне	Спортивне
Зміцнення здоров'я	Чол.	26,4	36,5	55,9
	Жін.	31,9	38,0	46,1
	Разом	30,0	37,5	50,8
Підвищення фізичної працездатності	Чол.	28,3	51,6	42,3
	Жін.	27,8	30,3	35,3
	Разом	28,0	37,5	38,7
Бажання бути привабливим	Чол.	7,5	11,9	16,9
	Жін.	22,7	21,4	30,7
	Разом	17,3	18,2	24,2
Поліпшення спортивних результатів	Чол.	7,5	11,1	23,7
	Жін.	4,1	9,7	23,0
	Разом	5,3	10,1	23,3
Отримання задоволення	Чол.	3,8	5,5	22,0
	Жін.	4,1	3,2	18,5
	Разом	4,0	4,0	20,1
Заради заліку	Чол.	41,5	34,1	20,3
	Жін.	49,4	42,9	18,5
	Разом	46,6	39,9	19,3
Боязнь бути покараним	Чол.	11,3	6,3	1,7
	Жін.	3,0	4,4	4,6
	Разом	6,0	5,1	3,2

Існує велика кількість чинників, які сприяють залученню студентів до занять фізичними вправами та спортом, але досить часто вони втрачають свою силу при зустрічі студентів з певними труднощами і перешкодами. Основними чинниками, що сприяють позитивному ставленню студентів до навчальних занять з фізичного виховання є відповідальність і дисциплінованість, які притаманні лише 30,9 %. Тільки 27,9 % студентів при відвідуванні навчальних занять бажають отримати задоволення, 21,9 % мають позитивне ставлення завдяки виховній роботі викладача фізичного виховання, 10,8 % – наслідують приклад товаришів, 3,2 % – батьків (табл. 4). Дуже мала кількість студентів (16,8 %) прагне до гармонійного духовного і фізичного розвитку, важливими чинниками є також контроль деканату і кафедри фізичного виховання.

Потреби студентів у фізичному вдосконаленні це такий психічний стан, який характеризується вабленням до занять фізичними вправами з метою розвитку своїх фізичних якостей і зміцнення здоров'я. Життєва необхідність задоволення потреб приводить до виникнення у студента мотиву дій (С.В.Гущина, 2005).

Основним чинником, що сприяє позитивному ставленню студентів спортивних навчальних відділень до занять з фізичного виховання є отримання задоволення (46,0 %), а також відповідальність і дисциплінованість (37,9 %). Слід також зазначити, що дуже низьким мотивуючим чинником до занять фізичними вправами у всіх студентів є приклад батьків та їх вимоги (табл. 4, 5).

Не зважаючи на низький рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості, вади здоров'я у студентів спеціального навчального відділення домінуючими чинниками позитивного ставлення до навчальних занять виступають відповідальність і дисциплінованість, контроль з боку викладача фізичного виховання, кафедри та деканату.

Таблиця 4

Чинники, що сприяють позитивному ставленню студентів до навчальних занять з фізичного виховання (в %, n = 647)

Чинники	Стать	Рік навчання				Загальний
		I	II	III	IV	
Відповідальність і дисциплінованість	Чол.	43,8	34,4	34,2	44,1	39,9
	Жін.	13,4	36,6	19,6	16,4	25,6
	Разом	30,5	36,0	25,6	24,4	30,9
Задоволення від занять фізичними вправами	Чол.	25,7	40,6	42,8	17,6	31,1
	Жін.	18,3	29,3	14,1	28,2	26,2
	Разом	22,5	32,1	31,4	25,2	27,9
Викладач фізичного виховання	Чол.	14,3	10,9	22,8	14,7	14,7
	Жін.	28,0	25,6	39,2	17,6	26,2
	Разом	20,3	21,9	32,5	16,8	21,9
Гармонія духовного і фізичного розвитку	Чол.	16,2	25,0	22,8	11,7	18,9
	Жін.	14,6	14,1	17,6	18,8	15,6
	Разом	15,5	16,8	19,7	16,8	16,8
Контроль деканату і кафедри фізичного виховання	Чол.	11,4	4,7	20,0	8,8	10,5
	Жін.	17,1	16,7	19,6	23,5	18,6
	Разом	13,9	13,7	19,7	19,3	15,6
Наявність і доступність спортивних споруд	Чол.	15,2	15,6	17,1	20,5	16,3
	Жін.	6,1	9,9	7,8	5,9	8,1
	Разом	11,2	11,3	11,6	10,1	11,1
Товариші	Чол.	10,5	21,8	5,7	11,7	13,0
	Жін.	7,3	12,0	11,7	4,7	9,5
	Разом	9,1	14,5	9,3	6,7	10,8
Батьки	Чол.	3,8	6,2	3,1	2,9	4,2
	Жін.	3,7	3,1	1,9	1,1	2,7
	Разом	3,8	3,9	2,3	1,7	3,2

Таблиця 5

Чинники, що сприяють позитивному ставленню студентів різних навчальних відділень до занять з фізичного виховання (в %, n = 647)

Чинники	Стать	Навчальні відділення		
		Спе- ціальне	Основне	Спор- тивне
Задоволення від занять фізичними вправами	Чол.	18,8	29,3	45,8
	Жін.	19,6	23,5	46,1
	Разом	19,3	25,5	46,0
Відповідальність і дисциплінованість	Чол.	32,1	42,8	40,6
	Жін.	28,7	21,8	35,4
	Разом	30,0	28,9	37,9
Гармонія духовного і фізичного розвитку	Чол.	20,7	17,4	20,3
	Жін.	16,4	15,8	13,8
	Разом	18,0	16,4	16,9
Викладач фізичного виховання	Чол.	28,3	10,3	11,9
	Жін.	22,6	29,5	18,5
	Разом	24,6	23,1	15,3
Товариші	Чол.	17,0	10,3	15,3
	Жін.	11,3	8,5	10,8
	Разом	13,3	9,1	12,9
Наявність і доступність спортивних споруд	Чол.	17,0	18,2	11,9
	Жін.	7,2	8,1	9,2
	Разом	10,6	11,5	10,4
Контроль деканату і кафедри фізичного виховання	Чол.	24,5	6,3	6,8
	Жін.	21,6	20,2	7,7
	Разом	22,6	15,5	7,2
Батьки	Чол.	7,5	3,1	3,4
	Жін.	2,1	2,0	6,2
	Разом	4,0	2,4	4,8

На ефективність занять фізичними вправами суттєво впливають запропоновані студентам форми занять. Найбільшу перевагу студенти віддають заняттям в спортивному навчальному відділенні та секціях (35,2 %), значну увагу (30,7 %) студентів приділяють самостійним заняттям з групою товаришів (табл. 6). Студентів-чоловіків особливо цікавлять заняття з міні-футболу, футболу, волейболу, баскетболу, настільного тенісу, східних единоборств, гирьового спорту, боксу та заняття на тренажерах, а у студенток домінує аеробіка, шейпінг, ритмічна гімнастика, заняття на тренажерах, а також не значна частина надає перевагу спортивним іграм.

Таблиця 6
**Форми фізкультурно-спортивних занять,
яким надають перевагу студенти (в %, n = 647)**

Форми занять	Стать	Рік навчання				Загальний
		I	II	III	IV	
Заняття в спортивних секціях	Чол.	32,4	39,1	40,0	35,6	35,7
	Жін.	34,2	30,3	39,2	43,3	34,7
	Разом	33,2	32,5	39,5	41,1	35,2
Самостійні заняття з товаришами	Чол.	38,1	34,3	37,1	26,4	35,2
	Жін.	25,6	33,5	25,5	20,0	28,1
	Разом	32,6	33,7	30,2	21,8	30,7
Навчальні заняття За розкладом	Чол.	19,0	20,3	22,8	20,6	20,1
	Жін.	26,8	23,0	21,5	16,5	22,2
	Разом	22,5	22,3	22,1	17,6	21,5
Самостійні індивідуальні заняття	Чол.	10,5	17,1	22,8	26,4	16,3
	Жін.	13,4	18,3	17,6	20,0	17,6
	Разом	11,8	18,0	19,7	21,8	17,1

Слід зазначити, що тільки 64,4 % студентів-чоловіків спортивного відділення вважають для себе найбільш

привабливою такою формою занять, а інша частина бажає займатися самостійно або відвідувати заняття за розкладом. Як правило, в таких студентів відвідування навчально-тренувальних занять пов'язане не з досягненням спортивних результатів, а отриманням заліку з фізичного виховання, боязню бути покараними. У студенток спортивного відділення задоволеність від такої форми занять вища, що становить 80,0 % (табл. 7). Студенти спеціального навчального відділення надають перевагу навчальним заняттям за розкладом та самостійним заняттям з групою товаришів під контролем викладача.

Таблиця 7

Форми фізкультурно-спортивних занять, яким надають перевагу студенти різних навчальних відділень (в %, n = 647)

Форми занять	Стать	Навчальні відділення		
		Спеціальне	Основне	Спортивне
Заняття в спортивних секціях	Чол.	20,7	28,6	64,4
	Жін.	19,6	29,1	80,0
	Разом	20,0	28,9	72,6
Самостійні заняття з товаришами	Чол.	30,1	42,0	25,4
	Жін.	34,0	31,2	7,7
	Разом	32,6	34,8	16,1
Самостійні індивідуальні заняття	Чол.	24,5	15,9	10,2
	Жін.	20,6	18,6	9,2
	Разом	22,0	17,7	9,6
Навчальні заняття за розкладом	Чол.	30,1	21,4	8,5
	Жін.	25,8	24,7	7,7
	Разом	27,3	23,6	8,1

Від змісту навчальних занять, місця їх проведення, емоційного клімату на заняттях та вибору засобів розвитку фізичних якостей в значній мірі залежить якість і ефек-

тивність навчального процесу з фізичного виховання. Найбільше задоволення приносять студентам навчальні заняття в яких використовується функціональна музика. Таким заняттям надає перевагу 55,5 % студенток, 30,2 % студентів (табл. 8). Досить подобаються студентам, особливо жінкам, заняття на тренажерах, у чоловіків надається також перевага спортивним іграм. Менше студенти люблять заняття з легкої атлетики, кросу, котрі проводяться на стадіоні і лоні природи.

Таблиця 8

Навчальні заняття з фізичного виховання, яким надають перевагу студенти (в %, n = 647)

Навчальні заняття	Стать	Рік навчання				Загальний
		I	II	III	IV	
З музичним супроводом	Чол.	37,1	32,8	17,1	17,6	30,2
	Жін.	56,1	50,8	58,8	63,5	55,5
	Разом	45,5	46,3	41,9	50,4	46,2
На тренажерах	Чол.	25,7	23,4	31,4	11,8	28,1
	Жін.	20,7	57,1	52,9	28,2	43,2
	Разом	23,5	48,6	44,2	23,5	37,7
З використанням ігор	Чол.	23,8	34,4	57,1	55,9	36,1
	Жін.	18,3	12,0	11,8	14,1	13,7
	Разом	21,4	17,6	30,2	26,0	21,9
На стадіоні	Чол.	23,8	20,3	17,1	20,6	21,4
	Жін.	23,2	3,7	5,9	5,9	8,3
	Разом	23,5	7,8	10,5	10,0	13,1
В парку, на лоні природи	Чол.	11,4	12,5	20,0	8,8	12,6
	Жін.	13,4	12,0	11,8	4,7	10,8
	Разом	12,3	12,2	15,1	5,9	11,4

Як зазначає С.В.Гущина (2005) мотиваційно-ціннісне відношення студентів до фізичного виховання – це сукуп-

ність явищ, спонукаючих до активної діяльності в цій сфері на основі внутрішніх потреб, зовнішніх умов (мотивів) і понять, що суспільно склалися і набувають особистої значущості (цінностей). Воно включає взаємообумовлені компоненти: руховий, емоційний, пізнавальний, вольовий. А інтерес – усвідомлена потреба, яка проявляє себе як стимулятор активної пошукової і продуктивної діяльності по задоволенню потреб, відтворенню сутнісних сил студента – фізичних і духовних.

Значна частина (48,2 %) студентів надає перевагу навчальним заняттям з фізичного виховання за розкладом, котрі проводяться на останній парі. Не люблять студенти (особливо жінки) заняття з фізичного виховання, що проводяться до початку або під час навчальних практичних і лекційних занять (табл. 9). Основними причинами цьому є: наявність поту на тілі і одягу, відсутність часу для нанесення макіяжу, віддаленість спортивних споруд від навчальних аудиторій та ін.

Дослідження О.Буліч (2003) звертають увагу на те, що заняття з фізичного виховання проводяться в такій формі, що не стимулюють інтерес студентів до самостійних занять фізичними вправами, а викликають протилежний результат. Автор вказує на те, що 67,4 % усіх студентів вважають фізичне виховання найменш привабливою формою занять фізичними вправами. Ситуація з фізичного виховання у вузах нагадує “хибне коло”, зв’язане з незадовільною організацією фізичного виховання у школі. Виходячи зі школи фізично недостатньо розвинутими, абітурієнти і студенти на перших курсах є непідготовленими до сприймання необхідних фізичних навантажень на заняттях з фізичного виховання. Пристосовуючи ці навантаження до знижених функціональних можливостей, викладачі не можуть забезпечити належний рівень фізичної підготовленості і здоров’я, а спроби досягти цей рівень приводять до того, що заняття з фізичного виховання входять у

конфлікт з іншими предметами, засвоєння яких ускладнюється. Спроби забезпечити належний рівень фізичного виховання реорганізацією “усередині” самої системи фізичного виховання студентів нагадують "прагнення вибудувати будинок, починаючи з даху". Промахи в школі не можна надолужити без збитку для здоров'я і загального навчально-виховного процесу у вузі. Лише заклавши фундамент фізичного розвитку з раннього віку і забезпечивши наступність фізичного виховання на кожному з етапів онтогенезу можна зберегти здоров'я молоді.

Таблиця 9

Найбільш сприятливі навчальні години, яким надають перевагу студенти при відвідуванні навчальних занять з фізичного виховання (в %, n = 647)

Навчальні години	Стать	Рік навчання				Загальний
		I	II	III	IV	
Перша пара	Чол.	12,4	4,7	2,9	17,6	9,7
	Жін.	19,5	9,9	5,9	7,1	10,8
	Разом	15,5	8,6	4,7	10,1	10,4
Остання пара	Чол.	39,0	37,5	65,7	29,4	41,1
	Жін.	48,8	49,2	54,9	61,2	52,3
	Разом	43,3	46,3	59,3	52,1	48,2
Друга-третя пара	Чол.	26,7	20,3	5,7	14,7	20,2
	Жін.	24,4	26,2	25,5	20,0	24,4
	Разом	25,7	24,7	17,4	18,5	22,9
Немає значення	Чол.	21,9	37,5	25,7	38,3	29,0
	Жін.	7,3	14,7	13,7	11,7	12,5
	Разом	15,5	20,4	18,6	19,3	18,5

В кожному вузі існують свої певні особливості щодо вибору днів та часу проведення як навчальних так і позанавчальних занять з фізичного виховання. На цей

показник впливають: місце знаходження спортивних споруд, місце навчання, проживання, побутові умови, а також розклад навчальних занять та навчальне навантаження тощо. В наших дослідженнях загальна виборка студентів надала перевагу при проведенні самостійних занять фізичними вправами та спортом в суботу та середу, відповідно бажаних – 34,0 і 32,8 % (табл. 10).

Студентів спортивних відділень відрізняє суттєво більша активність при виборі найбільш сприятливих днів для проведення навчально-тренувальних занять. З них надали перевагу проведенню занять в понеділок (41,9 %), вівторок (52,4 %), середа (36,3 %), четвер (54,8 %), п'ятниця (29,0 %), субота (37,1 %), неділю (16,9 %), чого, відповідно, не можна сказати про студентів спеціального і основного навчальних відділень (табл. 11).

Місце проживання студентів також має як позитивний так і негативний вплив на відвідування занять фізичними вправами та спортом. В понеділок перевагу для занять фізичними вправами надає 32,4 % студентів, що проживають у місті. Студенти із сільської місцевості у вихідні дні відвідують батьків і часто повертаються до вузу тільки в понеділок вранці з відчуттям втоми. Найбажанішими днями для самостійних занять фізичними вправами та спортом студенти як із села так і з міста вважають середу і суботу, найменш бажаним днем є неділя (табл. 12).

Тому одним із обов'язкових напрямків удосконалення системи фізичного виховання у вузах є залучення студентів до систематичних самостійних занять фізичними вправами та спортом. В даному випадку системний підхід в організації самостійних занять розглядається як сукупність складових взаємопов'язаних компонентів, які об'єднані в єдине ціле спільною метою і певною системою завдань (Т.Г.Овчаренко, Т.Е.Цюпак, Т.В.Гнітецька, 2001).

Таблиця 10

Найбільш сприятливі дні для студентів при проведенні самостійних занять фізичними вправами та спортом (в %, n = 647)

Дні Тижня	Стать	Рік навчання				Загальний
		I	II	III	IV	
Понеділок	Чол.	26,7	35,9	22,9	23,5	28,2
	Жін.	48,8	27,7	15,7	22,4	29,3
	Разом	36,4	29,8	18,6	22,7	28,9
Вівторок	Чол.	36,2	42,2	22,9	41,2	36,6
	Жін.	22,0	30,4	15,7	17,6	24,2
	Разом	29,9	33,3	18,6	24,4	28,7
Середа	Чол.	26,7	43,8	25,7	29,4	31,5
	Жін.	19,5	35,6	47,1	34,1	34,5
	Разом	23,5	37,6	38,4	32,8	32,8
Четвер	Чол.	21,9	45,3	54,3	35,3	34,9
	Жін.	22,0	21,5	23,5	22,4	22,0
	Разом	21,9	27,5	36,0	26,1	26,7
П'ятниця	Чол.	24,8	35,9	34,3	23,5	29,0
	Жін.	13,4	25,7	21,6	18,8	21,3
	Разом	19,8	28,2	26,7	20,2	24,1
Субота	Чол.	37,1	29,7	37,1	41,2	35,7
	Жін.	37,8	33,0	35,3	34,1	34,5
	Разом	37,4	32,2	36,0	36,1	34,9
Неділя	Чол.	22,9	28,1	20,0	11,8	22,3
	Жін.	17,1	11,0	15,7	17,6	14,2
	Разом	20,3	15,3	17,4	16,0	17,2

В процесі системного цільового управління самостійними заняттями фізичними вправами і спортом студентів виникає цілий ряд проблем, що вимагають:

Таблиця 11

Найбільш сприятливі дні для студентів різних навчальних відділень при проведенні самостійних занять фізичними вправами та спортом (в %, n = 647)

Дні Тижня	Стать	Навчальні відділення		
		Спеціальне	Основне	Спортивне
Понеділок	Чол.	15,1	26,2	44,1
	Жін.	25,8	27,9	30,6
	Разом	22,0	27,3	41,9
Вівторок	Чол.	13,2	36,5	57,6
	Жін.	13,4	22,3	36,5
	Разом	13,3	27,0	52,4
Середа	Чол.	11,3	37,3	37,3
	Жін.	29,9	34,4	27,1
	Разом	23,3	35,4	36,3
Четвер	Чол.	32,1	27,0	57,6
	Жін.	19,6	15,0	40,0
	Разом	24,0	19,0	54,8
П'ятниця	Чол.	20,8	27,0	39,0
	Жін.	18,6	22,7	15,3
	Разом	19,3	24,1	29,0
Субота	Чол.	37,8	31,7	42,4
	Жін.	37,1	34,0	24,7
	Разом	37,3	33,2	37,1
Неділя	Чол.	20,8	23,0	22,0
	Жін.	12,4	15,4	9,4
	Разом	15,3	18,0	16,9

- вдосконалення навчальних планів, які повинні передбачати розвиток демократичних засад у плануванні та організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вузі з врахуванням особливостей окремих регіонів і кліматичних умов;

- орієнтацію спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи на творчу пізнавальну діяльність студентів, забезпечення диференційованого та індивідуального підходу до формування особистості майбутнього фахівця;

Таблиця 12

Найбільш сприятливі дні для проведення самостійних занять фізичними вправами та спортом студентами в залежності від місця проживання (в %)

Дні Тижня	Стать	Місце проживання	
		Село (n = 341)	Місто (n = 306)
Понеділок	Чол.	24,6	35,2
	Жін.	28,0	30,8
	Разом	26,7	32,4
Вівторок	Чол.	41,5	38,0
	Жін.	24,2	23,7
	Разом	30,8	28,8
Середа	Чол.	34,6	36,1
	Жін.	37,0	32,3
	Разом	36,1	33,7
Четвер	Чол.	37,7	30,6
	Жін.	18,0	25,3
	Разом	25,5	27,1
П'ятниця	Чол.	25,4	34,3
	Жін.	18,5	25,8
	Разом	21,1	28,8
Субота	Чол.	27,7	45,4
	Жін.	37,0	33,3
	Разом	33,4	37,6
Неділя	Чол.	22,3	23,1
	Жін.	14,2	13,1
	Разом	17,3	16,7

- розробки комплексної системи різноманітних самостійних занять на всіх навчальних курсах разом з відповідними методичними рекомендаціями;
- вдосконалення матеріально-технічної бази, яка має забезпечити взаємозв'язок загальної фізичної підготовки з удосконаленням професійно-прикладних фізичних і психічних якостей при практичній підготовці спеціалістів;
- забезпеченості студентів навчально-методичною і науковою літературою нового покоління, тренажерними приладами та устаткуванням;
- широкого застосування технічних засобів при вивченні техніки видів спорту, розробки і впровадження комп'ютерних програм;
- застосування ефективних форм і методів контролю та оцінки знань, практичних умінь, навиків, стану загальної і спеціальної фізичної підготовленості студентів.

Сьогодні фізичне виховання студентської молоді, на жаль, далеке від досконалості й виною цьому є ряд об'єктивних причин: 1) недостатня кількість занять за навчальним планом; 2) низький рівень мотивації до систематичних занять фізичними вправами; 3) низький рівень використання технічних засобів під час проведення навчальних занять; 4) недостатнє фінансове забезпечення; 5) низька ефективність управління фізичним вихованням, яке здійснюється у вищих навчальних закладах (С.Ніколаєв, 2002).

Про недостатню ефективність традиційної системи фізичного виховання у вузах свідчить той факт, що динаміка фізичної підготовленості студентів протягом навчального року становить 4-16 %, а на старших курсах досить часто опиняється нижче вихідного рівня.

Основними чинниками, що негативно впливають на відвідування навчальних занять з фізичного виховання є: відсутність можливості прийняття душу після занять, невідповідність фізичних навантажень рівню підготовле-

ності студентів, незручність викликана носінням спортивної форми протягом навчального дня, не цікаве проведення навчальних занять та інші (табл. 13).

Таблиця 13

Чинники, що негативно впливають на відування студентами навчальних занять з фізичного виховання (в %, n = 647)

Чинники	Стать	Рік навчання				Загальний
		I	II	III	IV	
Відсутність душі після занять	Чол.	60,0	59,4	62,9	51,8	60,5
	Жін.	40,2	53,4	62,7	45,9	50,4
	Разом	51,3	54,9	62,8	50,4	54,1
Невідповідність фізичних навантажень	Чол.	13,3	7,8	17,1	20,6	13,4
	Жін.	47,6	27,2	31,4	22,4	33,3
	Разом	28,3	22,4	25,6	21,8	26,0
Носіння спортивної форми	Чол.	17,1	17,2	25,7	8,8	17,2
	Жін.	11,0	30,9	35,3	30,6	27,4
	Разом	14,4	27,5	31,4	24,4	23,6
Не цікаве проведення занять	Чол.	14,3	20,3	8,6	20,6	16,0
	Жін.	14,6	14,7	13,7	9,4	13,4
	Разом	14,4	16,1	11,6	12,6	14,4
Не подобається викладач і його методика	Чол.	3,8	4,7	2,9	14,7	5,0
	Жін.	2,4	5,2	3,9	2,4	3,9
	Разом	3,2	5,1	3,5	5,9	4,3

За даними наукових досліджень (О.О.Малімон, А.Я.Вольчинський, І.С.Кліш, 2001) ставлення студентів до фізичного виховання можна поліпшити за умов розвитку матеріальної бази, вдосконалення спрямованості навчального процесу і змісту занять, об'єднання завдань фізичного виховання із завданнями розвитку особистості, підвищення емоційного рівня занять. Поряд з цим, важливо зазначити,

що ефективність цих засобів буде вищою при застосуванні у процесі фізичного виховання диференційованого підходу. Необхідність такого підходу гостро зростає у зв'язку з різним складом студентів за інтересами, мотивами, ставленням до спортивної діяльності.

Система навчального процесу з фізичного виховання, виходячи з її цілей і завдань, являє собою сукупність ряду складових частин, компонентів, що мають певну форму і зміст, а також виражають певний характер свого функціонування. Кожний із компонентів виконує свою роль у навчальному процесі не в якості самостійного, незалежного елемента, а в певній функціональній залежності. Стан та діяльність всіх компонентів системи навчального процесу носить завжди незалежно-зв'язаний характер. Тому удосконалення навчального процесу з фізичного виховання студентів вимагає дотримуватися деяких правил теорії систем (С.И.Архангельский, 1976), що виражають автономію й зв'язок компонентів, а саме:

1) характеристика кожного компонента окремо недостатня для повного розкриття системи фізичного виховання і певної її сторони;

2) ролі компонентів еквівалентні, кожна з них у рішенні своїх завдань обгрунтована, але для загальної характеристики навчального процесу недостатня;

3) кожен компонент характеризує систему фізичного виховання функціонально, але тільки зі своєї сторони;

4) система не відокремлює, а з'єднує дії компонентів у досягненні її цілей і завдань.

Слід також зазначити, що система фізичного виховання у вузі охоплює собою комплекс (сукупність) складових, які формують систему, взаємодіють у ній і залежно від того, наскільки узгодженими є їх індивідуальні і спільні дії, проявляється рівень ефективності функціонування даної системи.

Визначальною передумовою ефективного функціонування системи фізичного виховання студентів та її складових слід вважати їх надійне кадрове забезпечення у тому числі, кадрово-управлінським персоналом, здатним забезпечити достатньо результативний директивний, управлінський, контролюючий, виконавчий і матеріально-технічний аспекти.

Розділ 4

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

У сучасній науковій і методичній літературі поняття “освітня технологія”, “педагогічна технологія”, “технологія навчання”, “технологічний підхід”, “педагогічні інновації” зустрічаються досить часто. Звичайно їх використовують для опису різних авторських методик, нетрадиційних педагогічних систем та підходів до організації навчального процесу (О.Мартинюк, 2006).

Під інноваційною освітньою технологією ряд авторів (И.А.Амельченко, И.Н.Агаркова, 2003; В.А.Баранов, 2003) розуміють відтворену в масовій педагогічній практиці цілеспрямовану систему дій по розробці ієрархії навчальних цілей та задач, направлених на визначення раціональних способів їх досягнення у вигляді конкретних результатів навчання. На думку даних спеціалістів інноваційним освітнім технологіям притаманні деякі особливості, які відрізняють їх від традиційного навчання:

- ідейна новизна (реалізація в технології інноваційних ідей та підходів до навчання);
- наукова обґрунтованість;
- структурна цілісність (наявність постійного набору структурних елементів);

- творча відтворюваність (можливість внесення особистого досвіду при впровадженні технології в масову педагогічну практику);

- оптимальність затрат сил та часу (викладачів і студентів).

На відміну від освітніх технологій, використання окремих технологічних елементів не дає гарантованого кінцевого результату навчання. Це доводить необхідність виявлення визначеного підбору технологічних елементів в рамках загальної структури інноваційної освітньої технології. У сфері фізичної культури і спорту вченими розробляються підходи до здійснення освітніх, оздоровчих, рекреаційних і реабілітаційних коригуючих технологій (Т.Г.Коваленко, 2000; О.Мартинюк, 2006).

На думку А.Н.Лапутіна і В.А.Кашуби (2003) технологія – це система біологічних, медичних, технічних, педагогічних та інших способів і засобів зміни стану рухової функції та якостей організму в процесі занять фізичними вправами, яка основана на знаннях про методи і прийоми здійснення корекційно-профілактичних, кінезотерапевтичних, виховально-освітніх і рекреаційних заходів.

Технології коригуючі здоров'я – це така організація педагогічного процесу, яка базується на виборі і реалізації таких інтенсивностей, об'ємів і напруженостей педагогічного впливу, які є адекватними поточному стану рухової функції, просторовій організації тіла та направлені на виправлення наявних відхилень стану здоров'я людини (А.Н.Лапутін, В.А.Кашуба, 2003).

Інноваційні педагогічні системи, як і будь-які живі організми, мають свої життєві цикли. Ці цикли складаються з таких етапів, які мають свою логіку історичного розвитку:

- 1) розробка й народження нової системи;
- 2) модернізація розробленої системи;
- 3) старіння традиційної системи;
- 4) розробка нової системи й заміна старих принципів.

Це і є спіраль діалектики: народження, розвиток всир і у висоту, дозрівання і відмирання, потім початок наступної спіралі тощо. Породжена нова дидактична система припускає її впровадження й застосування, у процесі якого виявляється необхідність удосконалення й модернізації розробленої системи. Це пов'язано з великими труднощами методологічного й теоретичного порядку. З одного боку, століттями сформовані традиції в навчанні й вихованні мають свої теоретичні й емпіричні основи. Ці традиції чинять опір новому, якщо навіть принципи цього нового всебічно обґрунтовані. Навіть очевидні парадокси старої дидактики відкидаються на превелику силу (В.Т.Савченко, Л.Л.Андрюшина, В.А.Вовк, В.С.Білокур, 2002).

Тому викладачі кафедр фізичного виховання повинні бути готовими як до нових реалій і тенденцій суспільного розвитку, так і до нововведень у сфері змісту, форм і методів фізичного виховання. Інноваційність характеризує професійну діяльність кожного викладача. Інновації не виникають самі собою, а є результатом наукових пошуків, аналізу і узагальнення педагогічного досвіду. Вони є суттєвим діяльним елементом розвитку освіти взагалі та реалізації конкретних завдань як у навчально-виховному процесі, так і в удосконаленні окремих навчальних предметів.

Стрижнем інноваційних процесів в сфері фізичного виховання є впровадження цілого ряду наукових досягнень в практику виховання студентської молоді, вивчення, узагальнення та поширення передового педагогічного досвіду на кафедрах фізичного виховання.

В останні роки ведеться пошук нових шляхів вирішення питань поліпшення навчального процесу з фізичного виховання у вузах. Більшість досліджень вирішують поодинокі питання удосконалення системи фізичного виховання студентів, що затрудняє впровадження отриманих рекомендацій в практику навчального процесу. Так,

А.І.Драчук (2001) розробив та експериментально обґрунтував зміст навчальної програми з фізичного виховання з розділу "Баскетбол" для студентів педагогічних вищих закладів освіти нефахових факультетів. Запропонована програма направлена на: 1) комплектування навчальних груп залежно від стану здоров'я студентів, їхнього бажання вдосконалюватися з баскетболу та відповідності фізичної і технічної підготовленості вимогам даного виду спорту; 2) систематизування програмного матеріалу для студентів 1-4 курсів з урахуванням циклічності в плануванні навчального процесу, логічного взаємозв'язку окремих циклів, що виходять із дидактичних принципів у навчанні та завдань гармонійного розвитку психофізичних і психофізіологічних якостей, які будуть необхідні в майбутній професійній діяльності; 3) врахування індивідуальних особливостей і динамічних змін фізичної підготовленості студентів з подальшим виявленням оптимальних засобів, методів і методичних прийомів для кожного циклу навчального процесу.

О.О.Малімон (1999) запропонував використання диференційованого підходу у навчальному процесі з фізичного виховання студентів на основі конкретних критеріїв поділу студентів на три групи. До першої групи віднесені студенти, що мають недостатню вагу стосовно до зросту, знижені обсяги частин тіла, нижче середніх функціональні можливості, високі показники розвитку швидкості та гнучкості. Студенти другої групи характеризувалися оптимальними вагоровими показниками, середніми обсягами частин тіла та функціональними можливостями, високим розвитком відносної сили і швидко-силових якостей. До третьої групи увійшли студенти, які мали надлишкову масу тіла, нерівномірно розвинені обсяги частин тіла, низькі функціональні можливості та високі показники абсолютної сили. Виходячи із цих показників автор запропонував різне співвідношення засобів оздоров-

чого тренування відповідно до рівня морфофункціонального стану студентів. Використання запропонованих рекомендацій в навчальному процесі студентів неодмінно дає свої позитивні результати, які в першу чергу проявляються у поліпшенні мотивації і відношення до занять фізичними вправами.

І.Р.Боднар (2000) розробила програму фізичного виховання студентів з урахуванням установлених типологічних особливостей, визначила оптимальні параметри побудови навчального процесу, а саме:

- послідовне використання чотирьох мезоциклів різної спрямованості, тривалістю 8 тижнів кожен;

- збільшення засобів силового спрямування до 32 год;

- збільшення теоретичного матеріалу до 10-15 % річного програмного обсягу;

- збільшення частоти контролю до чотирьох разів протягом навчального року;

- урізноманітнення арсеналу засобів, які використовуються на заняттях та ін.

М.В.Курочкіною (2000) розроблені раціональні параметри фізкультурно-оздоровчих занять із студентами, що мають низький та нижче середнього рівні фізичної підготовленості та проживають в різних зонах радіаційного контролю. Програма фізкультурно-оздоровчих занять передбачає: кількість занять на тиждень – 3-4, тривалістю до 50-60 хв; співвідношення засобів на заняттях до 40 % – загальної спрямованості і 60 % – спеціальної спрямованості; інтенсивність циклічних вправ на витривалість при інтервальному методі виконання до 50-60 % від максимального споживання кисню; тривалість однієї вправи – 2,5-3 хв, довжина дистанції – 600 м, кількість повторень – 2-5 разів, інтервал відпочинку – 2 хв; інтенсивність силових вправ: максимум повторень – 10-12 разів, кількість серій – 3, інтервал відпочинку – 30-60 с.

Т.Б.Кутек (2001) розробила й упровадила у практику фізичного виховання комплексну оздоровчу програму занять фізичними вправами в поєднанні з вживанням спіруліну для студенток, які проживають в умовах радіаційного забруднення.

Є також намагання посилити оздоровчу результативність фізичного виховання шляхом розширення спортивних відділень та введення "спортивної спеціалізації" (В.В.Приходько, В.М.Литвинов, В.В.Абрамов, 2000).

Для удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки студенток економічних спеціальностей Н.І.Фальковою (2002) розроблена методика удосконалення фізичних і сенсомоторних функцій студенток з врахуванням їх морфофункціональних можливостей.

О.Ю.Фанігіною (2004, 2005) розроблений і запропонований комплекс організаційно-педагогічних умов фізичного виховання студенток з використанням засобів аквааеробіки в навчальному процесі, що включає мотиваційні фактори, засоби і методи контролю, науково-обґрунтовані нормативи фізичної підготовленості, комп'ютерну діагностику і моделювання змісту занять.

В останні роки в теорії і методиці фізичного виховання накопичений значний матеріал по удосконаленню навчального процесу в непрофільованих вузах, який потребує певної систематизації і упорядочення (табл. 14).

Інноваційну спрямованість педагогічної діяльності зумовлюють соціально-економічні перетворення в суспільстві, які вимагають відповідного оновлення освітньої політики у вузах. Головною рушійною силою інноваційної діяльності є викладач, оскільки від нього в значній мірі залежать впровадження і поширення нововведень. Викладач має широкі можливості і необмежене поле діяльності, оскільки на практиці переконується в ефективності нових методик навчання і може коригувати їх, проводити докладну структурування досліджень нав-

чального процесу, створювати нові методики. Основна умова такої діяльності – інноваційний потенціал викладача.

Таблиця 14

Напрямки вивчення шляхів удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вузах України

Науковий підхід	Автори
1	2
Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання студентів	В.Є.Білогур, 2002; Г.П.Грибан, Д.О.Дзензелюк, 2004 та ін.
Організаційно-методичні та педагогічні засади фізичного виховання	А.В.Домашенко, 2002; В.В.Пильненький, 2006 та ін.
Оптимізація фізичного виховання студентів	А.І.Драчук, 2001 та ін.
Виховання вольових якостей та активізація вольової активності студентів в процесі фізичного виховання	Г.П.Грибан, 1989; О.Ємчук, 2004; Г.П.Грибан, Д.О.Дзензелюк, 2005 та ін.
Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні	Г.П.Грибан, 2002, 2005; Г.П.Грибан, Ф.Г.Опанасюк, 1999, 2005; Ю.Вінник, Вльовкін, Н.Ковбій, В.Рудницький, 2004; Г.П.Грибан, Д.О.Дзензелюк, 2005 та ін.
Соціально-психологічний портрет студентської молоді	О.С.Куц, А.І.Драчук, 2004 та ін.

Продовження таблиці 14

1	2
Щоденник здоров'я	О.Алексєєнко, Г.Петренко, Ю.Тупиця, 2004; І.Карпюк, 2004 та ін.
Оздоровчі рухові програми, режими і види рухової активності	В.В.Романенко, 2003; А.Березовський, Н.Сахно, 2004 та ін.
Науково-методичні основи підвищення рівня фізичної підготовленості студентів	І.Р.Боднар, 2000; О.Ю.Фанигіна, 2005; Г.П.Грибан, С.С.Ніколайчук, С.Г.Чайковський, 2004; Г.П.Грибан, Ф.Г.Опанасюк, 2000; Ф.Г.Опанасюк, Г.П.Грибан, 2006 та ін.
Вплив занять фізичними вправами на розумову діяльність студентів та швидкість протікання розумових процесів	Г.П.Грибан, 1989, 1990, 2000; Г.П.Грибан, Ю.Т.Жуковський, 1990; А.В.Магльованій, 1993; О.Т.Кузнецова, 2005 та ін.
Методика проведення занять на відкритому повітрі	І.Кравченко, В.Яцко, 2004 та ін.
Методика проведення занять в екологічно забрудненому навколишньому середовищі	Т.Б.Кутек, 2001; С.Й.Кривицький, 2002; Т.Краснобаєва, М.Галайдюк, 2004; Г.П.Грибан, В.П.Краснов, С.І.Присяжнюк, Ф.Г.Опанасюк, 2005 та ін.
Стан здоров'я та фізичного розвитку студентів	Г.Іванова, 2002; О.Буліч, 2003; Г.П.Грибан, Т.Б.Кутек, 2004; Т.Крамаревич, 2005 та ін.
Духовний розвиток особистості студента в фізичному вихованні	Г.П.Грибан, 2004-2007 та ін.

Продовження таблиці 14

1	2
Використання національних традицій та історичні аспекти фізичного виховання студентів	С.П.Козіброцький, 2002; Т.Палагнюк, 2004; А.Цьось, 2005 та ін.
Професійно-прикладна фізична підготовка	Г.П.Грибан, С.Н.Богданов, М.М.Чубаров, 1990; Г.П.Грибан, Ф.Г.Опанасюк, 1994; В.П.Краснов, 2000 та ін.
Психолого-педагогічні основи формування мотивів і інтересів до занять з фізичного виховання	В.Свіргунець, 2002 та ін.
Методика проведення занять в спеціальному відділенні	Ю.Антіпов, Ф.Юрчук, А.Антіпов, Л.Тунік, 2006 та ін.
Тестування фізичної підготовленості студентів	В.Марчук, 2005 та ін.
Роль діяльності викладача у фізичному вихованні студентів	Г.Ложкін, Є.Свіргунець, О.Солтик, 2001; О.Солтик, 2004 та ін.
Диференційований та індивідуальний підхід у процесі фізичного виховання студентів	Т.Ю.Круцевич, 1997; Ю.В.Новицький, 1997; О.О.Малімон, 1999; О.В.Зеленюк, 2004; та ін.
Інноваційні технології в фізичному вихованні студентської молоді	О.Мартинюк, 2006 та ін.
Проблеми реалізації принципів Болонського процесу у фізичному вихованні	О.Зеленюк, А.Бикова, 2006; В.Товт, Л.Биба, 2006; С.Савчук, О.Радченко, І.Клеха, В.Базюк, 2006; Г.П.Грибан, 2007 та ін.

Наявність інноваційного потенціалу викладача визначають:

1. Творча здатність викладача генерувати нові науково-методичні ідеї. Вона обумовлюється професійною установкою на досягнення пріоритетних завдань розвитку системи фізичного виховання студентської молоді; вміннями моделювати свої ідеї на практиці. Крім того, реалізація інноваційного потенціалу викладача передбачає значну свободу його дій і незалежність у використанні конкретних методик, прагнення до змін старої системи та розробки нових форм залучення студентської молоді до систематичних занять фізичними вправами.

2. Високий професіоналізм, культурно-естетичний рівень, освіченість, інтелектуальна глибина і різнобічність інтересів викладача виступають неповторною своєрідністю кожної особистості, яка визначає вибір різних форм і методів фізкультурно-спортивної діяльності.

3. Відкритість особистості викладача до розуміння і сприйняття нових ідей, думок та шляхів розвитку системи фізичного виховання в сучасних умовах опирається на широту та гнучкість його мислення.

4. Інноваційна спрямованість роботи викладача, яка полягає в умінні впровадження результатів психолого-педагогічних досліджень у практику роботи зі студентською молоддю.

Інноваційна спрямованість роботи викладачів кафедр фізичного виховання визначається також критеріями педагогічних інновацій, до яких належать: новизна, оптимальність, результативність, ефективність та можливість застосування апробованого досвіду для масового впровадження у вузі чи ряді вузів.

Досвід роботи кафедр фізичного виховання ряду українських вузів показує, що досить часто педагогічні інновації не знаходять подальшої реалізації. Комплекс причин свідчить про несформованість у викладачів кафедр

фізичного виховання та їх керівників потрібної морально-психологічної атмосфери, тобто – інноваційного середовища. Відсутність такого середовища спричиняє методичну невідповідність членів кафедри, недостатню їх поінформованість щодо педагогічних нововведень. На протязі багатьох років на кафедрах фізичного виховання відбувався науково-методичний вакуум, практично не було нових літературних джерел. Натомість поява сприятливого інноваційного середовища (видання науково-методичної і навчальної літератури, фахових журналів, проведення наукових конференцій і конгресів) дала змогу долати недоліки в сфері фізичного виховання студентської молоді в Україні.

Розділ 5

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧА З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Відповідно до Концепції національної освіти, Законів України "Про освіту", "Про фізичну культуру і спорт" значно зростають вимоги до викладачів з фізичного виховання. Нова система підготовки кваліфікованих кадрів, з одного боку, забезпечує відповідність між рівнем науково-теоретичної підготовки спеціаліста і профілем його майбутньої практичної діяльності, а з іншого, потребує постійного поповнення та оновлення професійних знань, умінь і навиків, збереження доброго стану здоров'я, самовдосконалення та самовиховання. Тому важливою умовою професійної підготовки сучасних студентів є системний підхід, який покликаний забезпечити єдність інтересів всіх співучасників освітнього процесу, а також новий механізм мотивації їх до систематичного вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх спеціалістів. На скільки цей процес буде ефективним багато залежить від викладача, його ролі в цьому процесі.

Системний підхід в діяльності викладача фізичного виховання реалізується таким чином:

1. Викладач сприймає навчальну групу студентів як певну систему. Це означає, що студенти відвідують нав-

чальні заняття з фізичного виховання і займаються певними вправами або видом спорту з поставленою метою (досягнення спортивних результатів, зміцнення здоров'я, формування рухових якостей, навиків і умінь та заради отримання заліку або боязні бути покараним тощо).

2. Навчальний процес сприймається викладачем як ціленаправлена складна структура з певною ієрархією. Це означає, що навчальна і виховна робота, яка ведеться з групою студентів орієнтується на певну мету у вигляді виконання нормативів навчальної програми, залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами, зміцнення здоров'я та підвищення фізичної підготовленості тощо. Тому в оцінку дій викладача і студентів вводиться поняття про доцільність тих або інших заходів, вправ, засобів навчального заняття та навчального процесу у цілому.

3. Дотримання принципу відповідності структури навчального процесу і його організації. Ця вимога дотримується тоді, коли на кожному із занять застосовується як найповніше відповідна цілям і завданням навчального процесу форма його організації.

4. Виділення взаємодії викладача зі студентами, іншими викладачами, керівниками як системоутворюючого чинника. Ця вимога системного підходу реалізується викладачем шляхом налагодження взаємодії на всіх існуючих рівнях.

5. Урахування ресурсів, можливостей і обмежень. Прийняття мети і завдань, а також організація і проведення навчального процесу студентів базується на основі ресурсів і можливостей кафедри фізичного виховання та спортивного клубу вузу. Підвищення якості навчальної і виховної роботи та впровадження новітніх технологій у навчальний процес розглядається також як найважливіший ресурс. Можливості досягнення студентами мети фізичного виховання узгоджуються з обмеженнями – внутрішніми і

зовнішніми, тобто планування, організація і проведення навчального процесу здійснюються на основі врахування вікових, статевих, індивідуальних особливостей організму студентів, їх побуту, умов життя та навчання, матеріально-технічного забезпечення кафедри фізичного виховання.

6. Урахування “людського чинника”. Ця вимога системного підходу реалізується на основі використання викладачем в своїй діяльності досягнень педагогічної і соціальної психології, теорії виховання, методики духовного виховання. Урахуванням властивостей особистості студента, його вікових, статевих, індивідуальних особливостей дозволяє ефективно управляти процесом фізичного, соціального і духовного формування особистості.

Слід зазначити, що досі не вироблено єдиних підходів до побудови моделі діяльності викладача з фізичного виховання. Аналізуючи існуючі моделі діяльності викладача з фізичного виховання, необхідно відзначити, що вони не розкривають повністю її зміст, оскільки торкаються лише її окремих сторін. В більшості, дані моделі мають описовий характер. В основі побудови моделей діяльності лежать функції фахівця, докладний перелік яких ведеться шляхом безпосереднього, поелементного опису дій фахівця. Зміст таких моделей доповнюється деталізованим переліком професійних якостей, якими повинен володіти фахівець певного рівня кваліфікації (Г.Ложкін, Є.Свіргунець, О.Солтик, 2001).

Тому основними структурними компонентами концептуальної моделі професійної діяльності викладача з фізичного виховання є сукупність образів і уявлень, які регулюють дану діяльність. Зміст даної моделі доповнюється знаннями, які утворюють теоретичну основу, що забезпечує орієнтовну, виконуючу та контролюючу функції викладача і є практичною базою для формування рухового фонду вмінь та навичок (Г.Ложкін, Є.Свіргунець, О.Солтик, 2001).

Ю. Васін, В.Синіговець, Т.Васіна (2005) вважають, що для досягнення мети і рішення задач фізичного виховання в структурі діяльності викладача необхідно використовувати наступні функції: розвиваюча, проектна, організаторська, пізнавальна, ціннісно-орієнтаційна і комунікативна. Доповнюючи зміст кожної із функцій, відповідно до навчального процесу у вузах, можна стверджувати, що кожна із функцій направлена на вирішення певних завдань.

Розвиваюча функція направлена на:

- озброєння студентів глибокими і міцними знаннями, які складають основу теоретичних знань і розуміння ролі фізичних вправ у формуванні здорового способу життя;

- всесторонній розвиток студентів засобами фізичної культури і спорту, а також управління їх перцептивною, розумовою, емоційною і іншими компонентами діяльності як в режимі навчального дня, так і в позанавчальний час;

- виховання у студентів потреби до самостійних занять фізичними вправами, виконання вимог особистої і суспільної гігієни;

- науково обгрунтоване застосування засобів і методів для розвитку життєво важливих і професійно-прикладних фізичних якостей, умінь і навиків, необхідних для майбутньої професійної діяльності.

Проектна функція направлена на:

- підбір засобів, прийомів і методів для навчального процесу з урахуванням умов проведення занять, рівня фізичної підготовленості студентів, їх мотивів і інтересів та індивідуальних особливостей і реальних можливостей;

- планування проведення навчальних занять з фізичного виховання з урахуванням основних критеріїв і способів оптимізації;

- планування індивідуальних домашніх завдань для студентів, які систематично самостійно займаються фізичними вправами, а також для тих, що мають певні вади в

стані здоров'я, недоліки в фізичному розвитку і проблеми з рівнем фізичної підготовленості тощо;

Організаторська функція направлена на:

- організацію і проведення навчальних занять з використанням індивідуального і диференційованого підходів, активізацію фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів в позанавчальний час;

- організацію і управління самостійними заняттями фізичними вправами;

Пізнавальна функція направлена на:

- поглиблення і розширення спеціальних науково-методичних знань з фізичного виховання, а саме: анатомії і фізіології, гігієни і біохімії, (особливо харчування в умовах забрудненого навколишнього середовища), лікувальної фізичної культури тощо;

- володіння методами наукових досліджень, вживаних у фізичному вихованні (аналіз і узагальнення даних літературних джерел, результатів тестів з оцінки фізичної підготовленості, даних особистих психолого-педагогічних досліджень тощо);

- уміння визначати недоліки в навчальному процесі, проблеми студентів і при необхідності надати допомогу або ліквідувати їх;

- розвиток інтересів і потреб у студентів до поповнення своїх знань з фізичного виховання, дотримання здорового способу життя і систематичних занять фізичними вправами.

Ціннісно-орієнтаційна функція направлена на:

- вдосконалення знань про динаміку ціннісних орієнтацій і мотивів студентів щодо їх всестороннього розвитку та дотримання здорового способу життя;

- поглиблення і розширення знань студентів щодо шляхів, засобів і методів збереження і зміцнення свого здоров'я, уміння передати ці знання у найближчий період часу і перспективу своїм дітям та членам колективу.

Комунікативна функція направлена на:

- вдосконалення знань про комунікативну діяльність і використання їх в системах: викладач-студент, викладач-група студентів, студент-студент, викладач-батьки, викладач-громадськість;

- володіння педагогічною майстерністю проведення навчальних занять, умінням розпізнати індивідуальні особливості студентів, стан їх здоров'я, риси характеру і духовного складу;

- становлення правильних взаємин з студентами на основі принципів і вимог гуманопедагогіки.

Приведені вище функції можуть доповнюватися, змінюватися і піддаються вихованню і самовихованню. Залежно від їх співвідношення, а також ступеню конкретного їх поєднання в процесі діяльності формується індивідуальний стиль професійно-педагогічної діяльності викладача.

Проблема підвищення якості і ефективності навчально-виховного процесу студентів є найважливішою в діяльності кожного викладача. Якість роботи викладача в значній мірі залежить від його здібності до управління психолого-педагогічною системою "викладач-студент" і від того, хто є головним в цій системі. Якщо головним є студент, то навчальний процес буде пущений на самоплив, тому кожен викладач зобов'язаний зайняти лідируюче положення в цій системі (Я.Н.Гулько, Л.М.Крилова, 2000).

У вузі викладач і студент більшою мірою віддалені, ніж в школі учитель від учня, і такий стан, негативно відбивається на вдосконаленні навчально-мотиваційної сторони процесу з фізичного виховання. Чим більша дистанція між викладачем і студентом, тим важче керувати навчальною діяльністю останнього в зв'язку з тим, що важче враховувати умови суб'єкта навчальної діяльності, а також ті умови, через які переломлюється зовнішній вплив на нього усіх факторів у вигляді формування уподобань,

інтересів і мотивів до занять фізичною культурою (В.Свіргунець, 2002).

Виходячи з вищевикладаного зрозуміло, що система фізичного виховання може функціонувати ефективно лише за умов дії прямого і зворотного зв'язків. У навчальному процесі добре проглядається лише прямий зв'язок (викладач знає, який обсяг знань, фізичного навантаження має засвоїти і отримати студент), а досить часто і складно, а іноді тільки епізодично налагоджується зворотний зв'язок (який обсяг знань, умінь і навичок засвоїв та яке фізичне навантаження отримав студент) (рис. 4).

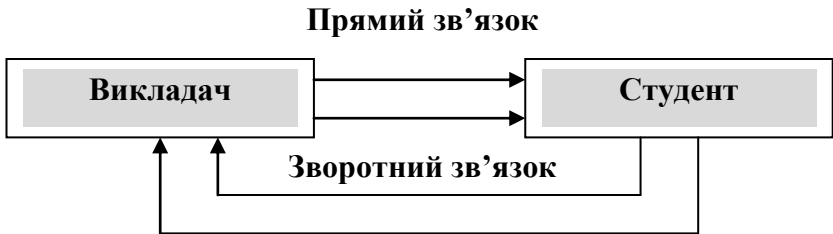


Рис. 4. Зв'язок між викладачем і студентом в навчальному процесі з фізичного виховання

Вивчення взаємовідношень між студентами і викладачами в процесі навчальних занять з фізичного виховання показало, що в основному панують взаємовідношення поваги – 72,5 %, досить часто зустрічаються взаємовідношення панібратства – 13,6 %, пригніченості – 10,4 %, мають також місце випадки загравання (3,0 %) та підлабузнювання – 0,5 % (табл. 15).

В процесі досліджень виявлено, що 59,6 % студентів надають перевагу на заняттях з фізичного виховання товаришським взаємовідношенням з викладачем, коли викладач знаходиться в ролі старшого, менша частина студентів (30,9 %) надає перевагу дружнім стосункам, тобто “рівним

відношенням” і лише 7,5 % надає перевагу офіційним та 2,0 % суворим і недоступним (табл. 16).

Таблиця 15

Оцінка студентами типу взаємовідношень з викладачем, який переважно існує на навчальних заняттях з фізичного виховання (в %, n = 1323)

Тип взаємовідношень	Стать	Рік навчання				Загальний
		I	II	III	IV	
Поваги	Чол.	69,2	65,4	93,9	76,2	69,3
	Жін.	78,7	69,8	72,7	76,5	74,8
	Разом	75,3	67,8	79,8	76,4	72,5
Панібратства	Чол.	10,7	15,7	-	14,3	12,4
	Жін.	10,9	19,9	9,1	15,7	14,3
	Разом	10,8	18,0	6,1	15,3	13,6
Пригніченості	Чол.	13,8	14,5	-	9,5	13,1
	Жін.	8,8	7,9	10,6	7,8	8,6
	Разом	10,6	10,9	7,0	8,3	10,4
Загравання	Чол.	4,5	4,4	6,1	-	4,4
	Жін.	1,6	2,4	4,5	-	2,0
	Разом	2,6	3,3	5,1	-	3,0
Підлабузнювання	Чол.	1,8	-	-	-	0,8
	Жін.	-	-	3,1	-	0,3
	Разом	0,7	-	2,0	-	0,5

Ефективність впливу на студентів в процесі навчальних занять в значній мірі залежить від авторитету викладача, його характерологічних, особистісних і ділових якостей та підготовленості, серед яких найважливішими вважають студенти є: доброта (58,9 %), уважність (53,1 %), професіоналізм (50,3 %), терплячість (49,2 %), справедливість (48,9 %), фізична підготовленість (48,7 %), чесність (47,9

%), витримка (42,0), стриманість (40,6 %), дотепність (39,6 %) та інші (табл. 17).

Таблиця 16

Взаємовідношення з викладачем фізичного виховання, яким надають перевагу студенти (в %, n = 1323)

Взаємовідношення	Стать	Рік навчання				Загальний
		I	II	III	IV	
Товариські (викладач в ролі старшого)	Чол.	40,4	63,9	42,4	71,4	52,8
	Жін.	64,2	61,2	66,8	76,5	64,0
	Разом	55,4	62,4	58,6	75,0	59,6
Дружні (“рівні відношення”)	Чол.	45,8	25,7	21,2	14,3	33,5
	Жін.	29,0	31,6	24,2	23,5	29,1
	Разом	35,1	28,9	23,2	20,8	30,9
Офіційні	Чол.	12,5	6,0	18,2	14,3	9,9
	Жін.	5,9	7,2	4,5	-	6,0
	Разом	8,3	6,7	9,1	4,2	7,5
Суворі і недоступні	Чол.	1,3	4,4	18,2	-	3,8
	Жін.	1,0	-	4,5	-	0,9
	Разом	1,2	2,0	9,1	-	2,0

Слід зазначити, що серед десяти найважливіших параметрів, які суттєво впливають на авторитет викладача є професіоналізм і фізична підготовленість викладача.

Дослідження показали, що уявлення студентів I-IV курсів про якості викладача фізичного виховання, які впливають на його авторитет, ідентичні. Відмінність полягає тільки в ранжируванні цих якостей. Є також характерні відмінності по визначенню важливості якостей у чоловіків і жінок. Особливо це проявляється в оцінці таких якостей як терплячість, витримка, привабливість та інших.

Таблиця 17

*Визначення студентами найбільш важливих
характерологічних, вольових, особистісних і ділових
якостей викладача фізичного виховання (в %, n = 1323)*

Якості	Стать	Рік навчання				Загаль- ний
		I	II	III	IV	
1	2	3	4	5	6	7
Доброта	Чол.	60,4	59,4	45,5	42,9	58,3
	Жін.	60,5	61,9	31,8	70,6	59,2
	Разом	60,5	60,7	36,4	62,5	58,9
Уважність	Чол.	52,4	51,8	54,5	71,4	53,0
	Жін.	50,4	53,6	59,1	64,7	53,2
	Разом	51,2	52,8	57,6	66,7	53,1
Професіоналізм	Чол.	52,9	49,4	36,4	57,1	50,4
	Жін.	58,1	36,4	63,6	52,9	53,0
	Разом	56,2	42,4	54,6	54,2	50,3
Терплячість	Чол.	38,7	41,8	36,4	14,3	39,0
	Жін.	55,0	58,1	48,5	60,8	56,0
	Разом	49,0	50,6	44,5	47,2	49,2
Справедливість	Чол.	45,3	56,6	75,8	52,4	52,8
	Жін.	64,9	26,1	36,4	33,3	46,3
	Разом	57,7	40,2	49,5	38,9	48,9
Фізична підготовленість	Чол.	37,8	50,6	39,4	61,9	44,9
	Жін.	50,9	50,2	45,5	66,7	51,2
	Разом	46,1	50,4	43,4	65,3	48,7
Чесність	Чол.	55,1	58,2	45,5	14,3	54,4
	Жін.	38,0	54,6	28,8	43,1	43,6
	Разом	44,3	56,3	34,4	34,7	47,9
Витримка	Чол.	38,2	27,7	30,3	-	31,3
	Жін.	50,6	49,8	37,9	47,1	49,1
	Разом	45,1	39,6	35,4	33,3	42,0

Продовження таблиці 17

1	2	3	4	5	6	7
Стриманість	Чол.	49,8	42,2	42,4	47,6	45,6
	Жін.	34,9	41,2	42,4	25,5	37,2
	Разом	40,4	41,7	42,4	32,0	40,6
Дотепність	Чол.	40,4	43,4	45,5	38,1	42,0
	Жін.	42,1	34,4	24,2	45,1	38,0
	Разом	42,5	38,5	31,3	43,1	39,6
Енергічність	Чол.	25,3	26,9	15,1	14,3	25,0
	Жін.	29,2	40,2	45,5	37,3	47,7
	Разом	27,8	34,1	35,4	30,6	38,6
Добррозичливість	Чол.	37,3	27,7	12,1	66,7	32,4
	Жін.	42,9	39,5	47,0	41,2	41,9
	Разом	40,9	34,1	35,4	48,6	38,1
Життєрадісність	Чол.	18,7	35,9	24,2	33,3	27,5
	Жін.	41,6	40,9	19,7	37,3	39,5
	Разом	33,2	38,3	23,2	36,1	34,7
Дисциплінованість	Чол.	39,1	45,8	48,5	38,1	42,8
	Жін.	28,7	19,6	30,3	49,0	26,8
	Разом	32,5	31,7	36,4	45,8	33,2
Серйозність	Чол.	35,1	32,5	33,3	19,0	33,1
	Жін.	25,6	39,2	45,5	35,3	32,8
	Разом	29,1	36,1	41,4	30,6	33,0
Відповідальність	Чол.	33,3	32,5	9,1	23,8	31,1
	Жін.	41,2	17,9	40,9	33,3	32,1
	Разом	38,2	24,6	30,3	30,6	31,7
Чуйність	Чол.	21,3	25,3	21,2	9,5	22,7
	Жін.	42,6	35,1	22,7	31,4	37,5
	Разом	34,8	30,6	22,2	25,0	31,6
Оптимізм	Чол.	12,0	31,7	33,3	33,3	23,5
	Жін.	33,3	33,3	48,5	37,3	34,8
	Разом	25,5	32,6	43,4	36,1	30,3

Продовження таблиці 17

1	2	3	4	5	6	7
Щирість	Чол.	30,7	24,1	30,3	14,3	26,9
	Жін.	26,6	33,3	27,3	19,6	28,7
	Разом	28,1	29,1	28,3	18,1	28,0
Турботливість	Чол.	22,7	26,1	9,1	14,3	23,1
	Жін.	29,5	12,7	27,3	19,6	22,5
	Разом	27,0	18,9	21,2	18,1	22,8
Вимогливість	Чол.	20,4	26,5	9,1	-	21,8
	Жін.	14,0	34,7	9,1	35,3	22,5
	Разом	16,3	30,9	9,1	25,0	22,2
Працелюбність	Чол.	18,7	20,1	24,2	28,6	20,1
	Жін.	20,2	15,1	16,7	19,6	18,0
	Разом	19,6	17,4	19,2	22,2	18,8
Талановитість	Чол.	17,3	19,7	15,1	28,6	18,8
	Жін.	12,1	30,9	9,1	13,7	18,9
	Разом	14,1	25,7	11,1	18,1	18,8
Наполегливість	Чол.	15,1	6,0	24,2	-	10,8
	Жін.	13,2	31,6	19,7	23,5	21,1
	Разом	13,9	19,8	21,2	16,7	17,0
Інтелектуальність	Чол.	15,1	11,6	12,1	14,3	13,3
	Жін.	13,7	29,6	13,6	7,8	19,1
	Разом	14,2	21,3	13,1	9,7	16,8
Цілеспрямованість	Чол.	14,2	10,8	27,3	-	12,9
	Жін.	11,1	21,3	13,6	25,5	16,0
	Разом	12,3	16,5	18,2	18,1	14,7
Ініціативність	Чол.	12,4	15,7	27,3	-	14,4
	Жін.	4,1	14,8	10,6	9,8	8,9
	Разом	7,2	15,2	16,2	7,0	11,1
Привабливість	Чол.	5,3	9,6	-	14,3	7,4
	Жін.	14,2	11,3	15,2	15,7	13,3
	Разом	11,0	10,6	10,1	15,3	11,0

Продовження таблиці 17

1	2	3	4	5	6	7
Сміливість	Чол.	14,7	7,6	9,1	-	10,4
	Жін.	8,0	8,6	31,8	19,6	10,9
	Разом	10,5	8,2	24,3	13,9	10,7
Суворість	Чол.	16,4	10,8	12,1	-	12,9
	Жін.	5,9	14,8	6,1	-	8,8
	Разом	9,8	13,0	8,1	-	10,4
Самовладання	Чол.	13,3	11,2	-	14,3	11,6
	Жін.	9,0	2,7	9,1	15,7	7,2
	Разом	10,6	6,7	6,1	15,3	8,9
Духовність	Чол.	2,7	10,4	-	4,8	6,3
	Жін.	9,8	8,6	12,1	5,9	9,3
	Разом	7,2	3,5	8,1	5,6	8,1
Захопленість	Чол.	11,1	12,9	9,1	19,0	12,1
	Жін.	3,4	2,4	7,6	17,6	4,3
	Разом	6,2	7,2	8,1	18,1	7,4
Самостійність	Чол.	1,3	4,8	9,1	-	3,4
	Жін.	1,8	2,7	4,5	-	2,3
	Разом	1,6	3,7	6,1	-	2,7

Примітка. Якості представлені в таблиці згідно їх значущості отриманої в дослідженнях.

Визначені якості притаманні в тій чи іншій мірі викладачам фізичного виховання і їх присутність формує стиль взаємовідношень і спілкування викладача зі студентами. Характерний для даного викладача спосіб управління студентами в навчальному процесі є типом його керівництва. Кожний із типів характеризується певними рисами, сильними і слабкими сторонами керівництва, що формує певну атмосферу в групі студентів. Найбільш суттєво розрізняються викладачі з типом керівництва: авторитарним, демократичним і ліберальним.

Авторитарний тип викладача характеризується необмеженим єдиновладдям у всіх істотних питаннях. Стиль

управління студентами при цьому може бути м'яким, але у будь-якому випадку перше і останнє слово належить одноосібному рішенню викладача. Авторитарне керівництво можна вважати за доцільне на певних стадіях формування колективу групи, при постановці завдань навчального процесу, а також в окремих критичних ситуаціях, коли розбіжності студентів примушують викладача покласти край недисциплінованим, некваліфікованим і непродуктивним діям студентів в навчальному процесі.

Демократичний тип керівництва протилежний авторитарному. Оскільки істотні питання вирішуються спільно зі студентами, кожне значуще рішення обговорюється, враховуються бажання і інтереси студентів і тільки тоді приймається рішення. Функції викладача полягають головним чином у виявленні загальної думки, яка сприяє точному виконанню спільно прийнятих завдань, направлених на зміцнення здоров'я, покращення фізичної підготовленості, а саме головне отримання задоволення від занять з фізичного виховання і залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами в позанавчальний час. Такий тип керівництва найбільше подобається студентам і є однією із ефективних і сприятливих умов для проведення занять фізичними вправами та спортом, на що вказали 79,8 % (табл. 18).

Для викладачів ліберального стилю управління притаманний панібратський тип взаємовідношень зі студентами у навчальному процесі. Для них характерна середня активність і врівноваженість, висока фізична рухливість, товариськість і імпульсивність, низька домінантність і рефлексивність.

У практиці роботи викладачів фізичного виховання спостерігається і так званий змішаний стиль, у якому проглядаються елементи уже названих стилів (рис. 5).

У фізичному вихованні основною організаційно-методичною формою проведення навчальних занять є урок, в якому діалектично взаємодіють цілі, завдання, зміст і методи навчання. Ефективність їх реалізації цілком і повністю залежить від педагогічної майстерності викладача, його здатності розвинути інтерес до навчання, сформувати у студентів потребу до фізичного самоудосконалення (Ю.Г. Васин, 1989).

Таблиця 18

Тип викладача фізичного виховання, якому надають перевагу студенти (в %, n = 1323)

Тип викладача	Стать	Рік навчання				Загальний
		I	II	III	IV	
Демократичний	Чол.	84,9	79,1	60,6	81,0	80,5
	Жін.	83,4	73,6	77,3	84,3	79,4
	Разом	84,0	76,1	71,7	83,3	79,8
Ліберальний	Чол.	8,0	13,3	21,2	19,0	11,7
	Жін.	11,9	20,6	12,1	15,7	15,3
	Разом	10,4	17,2	15,2	16,7	13,9
Авторитарний	Чол.	7,1	7,6	18,2	-	7,8
	Жін.	4,7	5,8	10,6	-	5,3
	Разом	5,6	6,7	13,1	-	6,3

В той же час, оцінка студентами ефективності діяльності викладачів в навчальному процесі з фізичного виховання показує, що крім позитивного впливу існує і негативний. Серед студентів 6,7 % вказали на те, що викладач фізичного виховання прищепив їм негативне ставлення до фізичного виховання, систематично викликав страх бути покараним, 6,3 % – породив недовіру до себе (табл. 19). Такі взаємовідносини між студентами і викладачами негативно

впливають на якість навчального процесу з фізичного виховання та залучення студентської молоді до систематичних занять фізичними вправами та спортом.

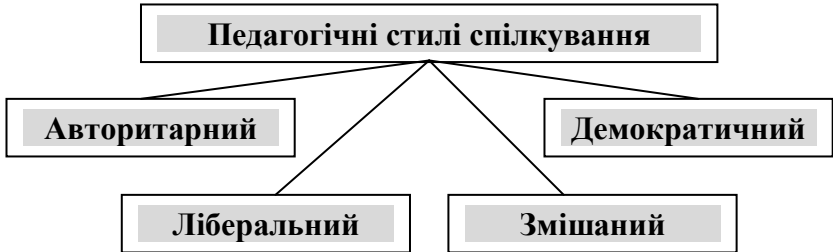


Рис. 5. Стилi педагогiчного спілкування між викладачем і студентами в навчальному процесі з фізичного виховання

Таблиця 19
Оцінка студентами ефективності діяльності викладача фізичного виховання (в %, n = 1323)

Критерії оцінки	Стать	Рік навчання				Загальний
		I	II	III	IV	
1	2	3	4	5	6	7
Допоміг зміцнити стан здоров'я	Чол.	44,4	57,4	36,4	52,4	50,4
	Жін.	50,1	41,9	60,6	60,8	48,7
	Разом	48,0	49,1	52,5	58,3	49,4
Прищепив любов до фізичної культури і спорту	Чол.	32,4	40,6	24,2	61,9	37,0
	Жін.	50,1	34,4	51,5	45,1	44,2
	Разом	43,6	37,2	42,4	50,0	41,3
Допоміг підвищити рівень фізичної підготовленості	Чол.	41,8	38,6	57,6	71,4	42,4
	Жін.	41,1	37,5	53,0	31,4	40,1
	Разом	41,3	38,0	54,6	43,1	41,0

Продовження таблиці 19

1	2	3	4	5	6	7
Підготував до успішного складання заліку	Чол.	37,8	34,9	21,2	52,4	36,0
	Жін.	34,4	21,6	6,1	25,5	26,8
	Разом	35,6	27,8	11,1	33,3	30,5
Допоміг підвищити спортивні показники	Чол.	30,2	38,6	15,1	28,6	33,1
	Жін.	25,1	24,1	25,8	21,6	24,5
	Разом	27,0	30,7	22,2	23,6	28,0
Прищепив навик виконання ранкової гімнастики	Чол.	6,7	10,0	-	-	7,6
	Жін.	14,2	15,1	7,6	11,8	13,8
	Разом	11,4	12,8	5,1	8,3	11,3
Допоміг позбавитися дефектів постави	Чол.	1,8	10,4	-	-	5,7
	Жін.	17,3	12,7	9,1	7,8	14,3
	Разом	11,6	11,7	6,1	5,6	10,9
Допоміг позбавитися лишньої ваги	Чол.	8,4	10,4	12,1	-	9,3
	Жін.	9,0	6,9	10,6	19,6	9,1
	Разом	8,8	8,5	11,1	13,9	9,2
Прищепив негативне ставлення до фізичного виховання	Чол.	12,9	5,6	9,1	-	8,5
	Жін.	4,1	9,6	-	-	5,5
	Разом	7,4	7,8	3,0	-	6,7
Систематично викликав страх бути покараним	Чол.	15,6	5,2	-	-	9,1
	Жін.	5,9	5,2	3,0	-	5,0
	Разом	9,5	5,2	2,0	-	6,7
Породив недовіру до себе	Чол.	9,8	8,8	12,1	-	9,1
	Жін.	4,4	6,2	-	-	4,4
	Разом	6,4	7,4	4,0	-	6,3
Допоміг позбавитися шкідливих звичок	Чол.	12,0	1,6	-	-	5,9
	Жін.	5,9	3,1	3,0	5,9	4,7
	Разом	8,8	2,4	2,0	4,2	5,1

***Примітка.** Критерії ефективності діяльності викладача фізичного виховання представлені в таблиці згідно їх значущості.*

Понад 49,4 % студентів відзначили позитивну роль викладача при наданні їм допомоги в зміцненні стану

здоров'я, 41,3 % – в прищепленні любові до занять фізичною культурою і спортом, 41,0 % - в допомозі підвищення рівня фізичної підготовленості, 30,5 % - при підготовці до успішного складання заліку з фізичного виховання та інших позитивних критеріїв.

Навчальний процес з фізичного виховання вимагає від викладача виконання цілого ряду функцій: виховної, навчальної, організаторської, інформуючої та оберігаючої (рис. 6).



Рис. 6. Функції викладача фізичного виховання

Виховна функція викладача фізичного виховання направлена на здійснення цілеспрямованого впливу на особистість студента з метою створення оптимальних умов для його всебічного гармонійного розвитку, виховання загальнолюдських, національних, моральних і духовних цінностей. Вона займає провідне місце в процесі формування особистості.

Навчальна функція виявляється в організації студентів з метою зміцнення здоров'я, сприяння всебічному розвитку організму, профілактики захворювань, забезпечення високого рівня фізичного розвитку, оволодіння системою практичних умінь і навичок тощо.

Організаторська функція полягає в необхідності залучення студентської молоді до активних самостійних

занять фізичними вправами і спортом безпосередньо як в навчальному процесі так і в позанавчальний час.

Інформуюча функція передбачає формування у студентів розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості, мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичними вправами та спортом, установлення на здоровий спосіб життя, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом.

Оберігаюча функція викладача в процесі занять з фізичного виховання має бути направлена на збереження загальнолюдських цінностей, створення гуманістичної системи фізичного виховання у вузі.

Усі функції викладача фізичного виховання тісно взаємопов'язані між собою і взаємообумовлені і є складовою структури його діяльності.

Професійна діяльність викладача фізичного виховання пред'являє до нього також певні вимоги, відповідність яким забезпечує успішне її існування. У сфері фізичного виховання студентів можна виділити наступні професійно значущі особливості діяльності і вимоги до індивідуально-психологічних характеристик особистості викладача, а саме:

- наявність високого рівня знань в яких відображаються педагогічні стимули, що спонукають студентів до активних занять фізичними вправами та спортом, дотримання здорового способу життя, зміцнення і збереження здоров'я, підтримання високої працездатності та відновлення організму;

- володіння системою, сформованих на достатньо високому науково-методичному та практичному рівнях, професійно-педагогічних умінь і навиків;

- наявність спрямованої стійкої і взаємозв'язаної системи цілей і оцінок, що спонукають викладача до подолання труднощів в професійній діяльності і оволодіння в ній високою педагогічною майстерністю. Основні параметри вимірювання спрямованості: наявність, специ-

фічність, валентність, задоволеність і інші. Професійно-педагогічна спрямованість включає уявлення про мету і мотиви, що спонукають до діяльності і позитивного емоційного відношення до неї;

- наявність загальної обдарованості, яка виявляється в педагогічній діяльності, що включає розвиваючу, проектну, організаторську, пізнавальну, ціннісно-орієнтаційну і комунікативну функції. На основі всіх функціональних компонентів і індивідуальних здібностей формуються відповідні педагогічні уміння і навички у викладача фізичного виховання;

- наявність загальних здібностей (якостей розуму: послідовності, ясності, критичності, спостережливості, творчості; якостей мови: переконливості, значності, логічній стрункості; якостей уяви: розуміння студентів, тобто уміння вислухати їх точку зору);

- наявність спеціальних спортивних, артистичних і музичних здібностей, які складають структуру діяльності викладача і є основою для педагогічної майстерності і творчості;

- наявність необхідних властивостей темпераменту і особистісних якостей, а саме: доброти, уважності, професіоналізму, терплячості, врівноваженості, емоційної стабільності, справедливості та інших.

ВИСНОВКИ

1. Оптимізація й розвиток навчального процесу з фізичного виховання студентів вимагають вирішення певних завдань, зокрема: 1) побудови досить чіткої, науково обгрунтованої системи навчального процесу, з підрозділом її на компоненти і підсистеми, що мають свою мету й завдання, але вирішують загальні питання фізичного виховання студента; 2) устанавлення для кожного компонента системи (форми проведення навчальних занять, засобів, місць проведення занять і т. д.) оптимальної структури, змісту, способів й інформації їх вираження; 3) складання програми функціонування кожного компонента процесу фізичного виховання, з урахуванням їх взаємозв'язку в певній послідовності і в певний час; 4) обгрунтування вибору відповідних засобів, форм і методів фізичного виховання; 5) визначення оптимальних умов проведення навчальних занять (спортивні зали, тренажерні зали, стадіон, спортивні майданчики, паркова зона, басейн та їх технічне оснащення, наявність спортивного спорядження і інвентаря тощо); 6) обгрунтування і визначення навчальної і виховної діяльності викладачів; 7) устанавлення системи контролю за якістю навчального процесу і рівнем фізичної підготовленості студентів; 8) аналіз зовнішніх і внутрішніх впливів на процес фізичного виховання студентів та окремі його компоненти, їх раціональне використання або нейтралізація; 9) визначення об'єктивних показників результативності процесу фізичного виховання у вузі; 10) устанавлення шляхів активізації і

залучення студентської молоді до самостійних занять фізичними вправами і спортом, здоровому способу життя в позанавчальний час, в період канікул та подальшому житті; 11) прогнозування переходу системи фізичного виховання студентів на більш високий якісний рівень, в зв'язку з інтеграцією в європейський і світовий освітній простір.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексєєнко О., Петренко Г., Тупиця Ю. Щоденник здоров'я як програма самооздоровлення студента // Фізична культура, спорт та здоров'я нації / Зб. наук. пр. – Вип. 5. – Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2004. – С. 26-30.

2. Амельченко И.А., Агаркова И.Н., Биоповеденческие аспекты прогнозирования состояния здоровья студенческой молодежи // Научно-методические и практические аспекты подготовки специалистов в современном техническом вузе: / Междунар. науч.-метод. конф. – Белгород, 2003. Ч. 2. – С. 218-222.

3. Анохин П.К. Теория функциональной системы // Успехи физиологических наук. – 1970. – Т. 1. – С. 26-27.

4. Антіпов Ю., Юрчук Ф., Антіпов А., Тунік Л. Особливості методики заняття в спеціальній медичній групі // Фізична культура, спорт та здоров'я нації / Зб. наук. пр. – Вип. 6. – Вінниця, 2006. – С. 51-53.

5. Архангельский С.И. Лекции по научной организации учебного процесса в высшей школе. – М.: Высш. шк. – 1976. – 200 с.

6. Архангельский С.И. Учебный процесс в высшей школе, его закономерные основы и методы. – М.: Высш. шк. – 1980. – 367 с.

7. Березовський А., Сахно Н. Уніфіковані оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом – як одна із нових форм планування процесу фізичного виховання // Фізична культура, спорт та здоров'я

нації / Зб. наук. пр. – Вип. 5. – Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2004. – С. 30-35.

8. Білогур В.С. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. / Рівненський держ. гуманітарний ун-т. – Рівне, 2002. – 18 с.

9. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис ... канд. наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.02. / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 19 с.

10. Буліч О. Здоров'я студента в суперечностях системи фізичного виховання з педагогікою і гігієною // Молода спортивна наука України. Зб. наук. праць з галузі фізич. культ. та спорту. Вип. 7. Т. 2. Львів: НВФ “Українські технології”, 2003. – С. 201-205.

11. Булич Э.Г., Мурахов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

12. Вайнер Э.Н. Валеология / Учебник для вузов. – М.: “Флинта”, “Наука”, 2001. – 416 с.

13. Васин Ю.Г. Физические упражнения – основа профилактики ожирения у детей. К.: Здоров'я, 1989. – 102 с.

14. Васин Ю., Синиговец В., Васина Т. Дидактическое, психолого-педагогическое построение современного урока физической культуры // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. / Зб. наук. праць. – Луцьк, 2005. – С. 115-119.

15. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психология спорту. – К.: Олімпійська література, 2001. – С.28-42.

16. Виленский М.Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни // Теор. и практ. физич. культ., 1994. № 9. – С. 9-11.

17. Віннік Ю., Льовкін В., Ковбій Н., Рудницький В. Рейтингова система оцінювання фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів аграрного профілю // Фізична культура, спорт та здоров'я нації / Зб. наук. пр. – Вип. 5. – Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2004. – С.41-45.

18. Волкова Н.П. Педагогіка: Посіб. для студ. вищих навч. закладів. – К., 2002. – С.89.

19. Воропаев В.И., Грибан Г.П., Дзюбалов А.В. и др. Физическое воспитание студентов сельскохозяйственных вузов. (Основное учебное отделение). Учеб. пособие. / Под общ. редак. М.М.Чубарова, С.Н.Богданова, В.В.Тимошенкова. – М., 1991. – 460 с.

20. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 134 с.

21. Вяткин Б.А. Спорт и развитие индивидуальности человека // Теор. и практ. физ. культ. – 1993. – № 2. – С. 1-5.

22. Гац Г.О. Стан та перспективи розвитку педагогічної діаностики в закладах освіти // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. / Зб. наук. пр. IV Міжнародної науково-практичної конференції. – Київ – Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2001. – С. 188-191.

23. Гончарук Е.И., Вороненко Ю.В., Мартынюк Н.И. Изучение влияния факторов окружающей среды на здоровье населения. – К., 1989. – 204 с.

24. Грибан Г. П. Воспитание волевых качеств у студентов путем повышения эффективности и качества проведения учебных занятий по физическому воспитанию // Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений. Реком. Всесоюз. науч.-метод. конф. М.: ТСХА, 1989. – С. 8-9.

25. Грибан Г. П. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Метод. реком. по теорет. разделу физич. воспит. – Житомир, ЖСХИ, 1989. – 37 с.

26. Грибан Г.П. Изменение быстроты протекания мыслительных процессов у студентов различных учебных отделе-

ний во время учебной деятельности. Метод. реком. по вопросам физич. воспит. студентов. – зерноград, СХИ, 1989. – С. 82-93.

27. Грибан Г.П., Богданов С.Н., Чубаров М.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов сельскохозяйственных вузов. Учеб. пособ. М., ТСХА, 1990. – 131 с.

28. Грибан Г.П. Повышение социальной значимости физического воспитания в подготовке будущих специалистов сельского хозяйства // Физическая культура и спорт в повышении социальной активности студентов. / Сб. науч. трудов. – Умань, УСХИ, 1990. – С. 38-45.

29. Грибан Г.П. Влияние физических нагрузок различной интенсивности на быстроту протекания мыслительных процессов у студентов-спортсменов // Метод. реком. по физич. воспит. студентов сельскохоз. вузов. – М.: ТСХА, 1990. – С. 3-5.

30. Грибан Г.П., Жуковский Ю.Т. Повышение умственной работоспособности и активности студентов путем проведения различных по характеру и структуре учебных занятий по физическому воспитанию. // Информац.-метод. вестник по физич. воспит. студентов сельскохоз вузов. – № 2. – М., 1990. – С. 38-42.

31. Грибан Г.П. Волевая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. – К. Здоровья, 1993. – 216 с.

32. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов сельскохозяйственных вузов в учебном процессе по физическому воспитанию // Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки студентов в вузе. / Тез. докл. Междун. науч.-метод. конф. – Минск, БГЭУ, 1994. Ч. I. – С. 8-10.

33. Грибан Г.П. Методологическая концепция комплексной психологической подготовки специалиста высшей квалификации к профессиональной деятельности // Проб-

лему професійно-прикладної фізическої підготовки студентів в вузе. / Тез. докл. Междун. науч.-метод. конф. – Минск, БГЭУ, 1994. Часть I. – С. 76-78.

34. Грибан Г.П. Методологические подходы к обоснованию концепции развития физического воспитания в высшей школе // Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі. Тези доповідей II Всеукр. науч.-практ. конф. Ч. I. – Донецьк, ДонДМУ ім. М. Горького, 1998. – С. 6-7.

35. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Модульно-рейтингова система оцінки знань, умінь і стану фізичної підготовленості студентів з фізичного виховання // Метод. розробки. – Житомир, ДАУ, 1999. – 34 с.

36. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Теорія адаптації і закономірності її формування у процесі фізичного виховання / Наук.-теорет. зб. Вісник Державної агрокол. акад. України, 2000. – № 1. – С. 210-218.

37. Грибан Г.П. Влияние занятий физическими упражнениями на быстроту протекания мыслительных процессов у студентов // Молодежь третьего тысячелетия: гуманитарные проблемы и пути их решения: Сб. науч. статей в 3-х томах / Под ред. В.Н.Соколова. – Одесса, ИСЦ, 2000. – Т. 2. – С. 414-420.

38. Грибан Г.П. Використання засобів фізичного виховання для підвищення адаптації студентів аграрних вузів до професійної діяльності. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. / Зб. наук. пр. IV Міжнар. науч.-практ. конф. – Київ – Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2001. – С. 197-199.

39. Грибан Г.П., Ніколайчук С.С., Ніколайчук С.Г. Шляхи удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вузах. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. / Зб. наук. пр. IV Міжнар. науч.-практ. конф. – Київ – Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2001. – С. 199-200.

40. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Формування адаптації студентів до фізичних навантажень і умов навколишнього середовища в процесі професійно-прикладної фізичної

підготовки // Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі. Республ. збірка наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конф. – Донецьк: ДонДМУ ім. Горького, 2001. – С. 151-152.

41. Грибан Г.П. Підвищення якості фізичного виховання у вузах шляхом втілення у навчальний процес модульно-рейтингової системи / Зб. наук. праць: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2002. Т. 1. – С. 63-65.

42. Грибан Г.П., Дзензелюк Д.О. Шляхи активізації теоретичної і методичної підготовки студентів для удосконалення самостійних занять фізичними вправами. // Молода спортивна наука України. / Зб. наук. праць з галузі фізич. культури та спорту. Вип. 8. Т. 3. Львів: НВФ “Українські технології”, 2004. – С. 425-428.

43. Грибан Г., Ніколайчук С., Чайковський С. Науково-методичні основи використання засобів фізичного виховання для підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді // Фізична культура, спорт та здоров'я нації / Зб. наук. пр. – Вип. 5. – Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2004. – С. 52-56.

44. Грибан Г.П., Кутек Т.Б. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Спортивний вісник Придністров'я. Наук.-теорет. журнал Дніпропетровського держ. інституту фіз. кул. і спорту. № 7, 2004. – С. 130-132.

45. Грибан Г.П., Дзензелюк Д.О. Вплив вольових якостей студентів на виконання тестів фізичної підготовленості. // Молода спортивна наука України. / Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 9. Т. 4. Львів: НВФ “Українські технології”, 2005. – С. 173-177.

46. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Удосконалення навчального процесу з фізичного виховання за допомогою модульно-рейтингової системи // Реформування системи аграрної вищої освіти в Україні: досвід і перспективи. Матер. Всеукр. наук.-практ. конф. 21 квітня 2005 р. Нац. аграрний ун-т. – Ч. I. – К.: НАУ, 2005. – С. 51-54.

47. Грибан Г.П. Оцінка якості впровадження модульно-рейтингової системи в навчальний процес з фізичного виховання // Олімпійський спорт і спорт для всіх / Тези доповідей IX Міжнародного наукового конгресу 20-23 вересня 2005 р. Київ, Україна. – К.: Олімпійська література, 2005. – С. 890.

48. Грибан Г.П., Дзензелюк Д.О. Досвід впровадження модульно-рейтингової системи в навчальний процес з фізичного виховання // Навчально-методичне забезпечення кредитно-модульної системи організації навчального процесу в галузевих університетах. / Матер. VII Всеук. наук.-метод. конф. 9-10 листопада 2005 року. – Рівне: НУВГП, 2005. – С. 143-150.

49. Грибан Г.П., Краснов В.П., Присяжнюк С.І., Опанасюк Ф.Г. Зміцнення здоров'я і фізичної підготовленості студентів в умовах малих доз радіаційного забруднення: Навч. посібник. – К.: Аграрна освіта, 2005. – 113 с.

50. Грибан Г.П. Духовний розвиток особистості студента в процесі фізичного виховання // Фізична культура, спорт та здоров'я нації / Зб. наук. пр. – Вип. 6. – Вінниця, 2006. – С. 6-10.

51. Грибан Г.П. Проблеми фізичного виховання в умовах євроінтеграції // Буковинський науковий вісник. Вип. 3. – Чернівці, ЧНУ, 2007. – С. 6-10.

52. Гущина С.В. Воспитание ценностного отношения школьников к физической культуре // Олімпійський спорт і спорт для всіх / Тез. доп. IX Міжнародного наукового конгресу 20-23 вересня 2005 р. Київ, Україна. – К.: Олімпійська література, 2005. – С. 127.

53. Данилко М. Фізична культура – як засіб формування професійно-педагогічних умінь вчителя вихователя // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. / Зб. наук. праць. – Луцьк, 2005. – С. 130-134.

54. Добровольська Н., Середенко Л., Жбанков О., Алексейчук І., Гуржеєва Н. Сучасні підходи формування

рухових якостей на заняттях з фізичного виховання у студентів вузів // Зб. наук. праць: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2002. Том 1. – С. 193-195.

55. Домашенко А.В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: Дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Одеський національний політехнічний ун-т. – К., 2003. – 346 с.

56. Драчук А.Л. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю. Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихов. і спорту. – Львів, 2001. – 20 с.

57. Дубенчук А. Теоретичні основи системного підходу до державного контролю результативності навчально-виховного процесу з фізичної культури // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. / Зб. наук. праць. Вип. 2. – Рівне: “Принт Хауз”, 2001. – С. 204-212.

58. Євсєєв Л.Г. Діяльнісний підхід у викладанні спортивно-педагогічних дисциплін // Фізична культура, спорт та здоров'я нації / Зб. наук. праць. – Вип. 5. ДОВ “Вінниця”. Вінниця, 2004. – С. 280-282.

59. Ємчук О. Вольові якості працівників органів внутрішніх справ їх формування у системі фізичної підготовки навчальних закладів МВС України // Фізична культура, спорт та здоров'я нації / Зб. наук. праць. – Вип. 5. ДОВ “Вінниця”. Вінниця, 2004. – С. 356-359.

60. Зайцев В.П., Крамский С.И. Научно-методические подходы к исследовательской деятельности преподавателя физической культуры и способы ее реализации // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство / Сб. статей под ред. Ермакова С.С. / междунар. электр. науч. конф., г. Харьков, 26 апреля 2005 г. – Харьков: ХГАДИ, 2005. – С. 137-142.

61. Зеленюк О.В. Індивідуалізація навчального процесу фізичного виховання на підставі комплексного оцінювання рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я студентів: Дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Харківська держ. академія фізичної культури. – Харків, 2004. – 215 с.

62. Зеленюк О., Бикова А. Трансформація навчальної дисципліни “Фізичне виховання” у контексті Болонської декларації // Молода спортивна наука України: / Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10. Т. 3. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2006. – С. 373-378.

63. Іванова Г.Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів. Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихов. і спорту. – Луцьк, 2000. – 21 с.

64. Іванова Г. Сутність поняття “здоров'я” і результати оцінки стану здоров'я студентів за час їх навчання в технічному вищому закладі освіти / Зб. наук. праць: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2002. Т. 1. – С. 151-154.

65. Івасик Ю.М. Школа на шляху до здорового способу життя // Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти. Матер. Міжнар. наук.-практ. конф. з валеології. – К.: ІЗМН, 1997. – С. 251-255.

66. Карпюк І. Щоденник контролю і самоконтролю – складова навчально-виховного процесу у спеціальній медичній групі // Фізична культура, спорт та здоров'я нації / Зб. наук. пр. – Вип. 5. – Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2004. – С. 72-76.

67. Кириченко Т.Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання: Дис. ... канд. пед. наук. – К, 1998. – 188 с.

68. Кириченко Т.Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання: Дис. ... канд. пед. наук. – К, 1998. – 188 с.

69. Коваленко Т.Г. Биоинформационные оздоровительные технологии при проблемно-модульном обучении в системе физического воспитания и реабилитации студентов с ослабленным здоровьем: Автореф. дис. доктора пед. наук. – М.: ВНИИФК, 2000. – 50 с.

70. Козіброцький С.П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз): Дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Луцький держ. технічний ун-т. – Луцьк, 2002. – 190 с.

71. Котов Є. Рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. / Зб. наук. праць. – Луцьк, 2005. – Т. 1. – С. 250-253.

72. Кравченко І., Яцко В. Заняття на відкритому повітрі як засіб загартування і підвищення фізичної підготовленості студентів // Фізична культура, спорт та здоров'я нації // Зб. наук. пр. – Вип. 5. – Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2004. – С. 76-78.

73. Крамаревич Т. Оцінювання стану здоров'я студентської молоді // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. / Зб. наук. праць. – Луцьк, 2005. – Т. 1. – С. 256-259.

74. Краснобаєва Т., Галайдюк М. Принципи й структура навчально-виховного процесу з фізичного виховання за спеціалізаціями на неспеціальних факультетах // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. / Зб. наук. праць. – Луцьк, 2005. – С. 259-262.

75. Краснобаєва Т., Галайдюк М. Обґрунтування напрямків рухової активності студентів, що проживають в екологічно забрудненій зоні // Фізична культура, спорт та

здоров'я нації / Зб. наук. пр. – Вип. 5. – Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2004. – С. 78-81.

76. Краснов В.П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому / Навч. посіб. для вищ. навч. аграр. закл. – К.: Аграрна освіта, 2000. – 133 с.

77. Краткий словарь по философии /Под общ. ред. И.В.Блауберга, И.К.Пантина, – 4-е изд. – М.: Политиздат, 1982. – 431 с.

78. Кривицький С.Й. Підвищення показників фізичного здоров'я в процесі фізичного виховання студентів, які проживали на територіях радіаційного забруднення: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихов. і спорту. – Львів, 2002. – 21 с.

79. Круцевич Т.Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентської молоді // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти. Тернопіль, 1997. – С. 30-31.

80. Кузьмин Н.В. Основы вузовской педагогики. – Л., 1972. – 311 с.

81. Кузьминский А.І., Омеляненко В.Л. Педагогіка: Підруч. – К., 2003. – С. 50.

82. Кузнєцова О.Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихов. і спорту. – Львів, 2005. – 22 с.

83. Курочкіна М.В. Раціональні параметри фізкультурно-оздоровчих занять із студентами, які проживають в різних зонах радіаційного контролю. Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихов. і спорту. – Луцьк, 2000. – 19 с.

84. Кутек Т.Б. Підвищення фізичної підготовленості студенток, які проживають в умовах радіаційного забруднення. Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихов. і спорту. – Львів, 2001. – 21 с.

85. Куц О., Драчук А. Соціально-психологічний портрет студентів за роки становлення України як самостійної

держави // Фізична культура, спорт та здоров'я нації // Зб. наук. пр. – Вип. 5. – Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2004. – С. 14-18.

86. Куценко Г.В. Норма і нормативний підхід у психологічному дослідженні // Духовність і художньо-естетична культура. Аналітичні розробки, пропозиції наукових та практичних керівників. / Міжвід. наук. зб. – К.: НДІ “Проблем людини”, 2000. – Т. 17. – С. 177-181.

87. Лапугін А.М., Кашуба В.О. Кінетика тіла людини: Навчальна програма для вузів фізичного виховання та спорту. – К.: Науковий світ, 2003. – 13 с.

88. Лєко Б. Теоретико-методологічні та психолого-валеологічні виміри процесу фізичного виховання у ВНЗ // Молода спортивна наука України. / Зб. наук. праць з галузі фізич. культури та спорту. Вип. 8. Т. 3. Львів: НВФ “Українські технології”, 2004. – С. 198-205.

89. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М: Политиздат, 1975. - 304 с.

90. Лисицин Ю.П., Комаров Ю.М. Факторы риска // Руководство по социальной гигиене и организации здравоохранения / Под ред. Ю.П.Лисицина. Т. 1. – М.: Медицина, 1987. – С. 148-200.

91. Ложкін Г., Свіргунець Є., Солтик О. Визначення концептуальних моделей діяльності викладача з фізичного виховання // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. / Зб. наук. пр. IV Міжнар. наук.-практ. конф. – Київ – Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2001. – С. 304-306.

92. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1984. – 443 с.

93. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. – М.: Изд. центр “Академия”, 2001. – 240 с.

94. Магльований А.В. Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів і мети оптимізуючого управління ними засобами фізичного

виховання і спорту. Автореф. дис. ... докт. біол. наук. – К., 1993. – 35 с.

95. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів. Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихов. і спорту. – Луцьк, 1999. - 19 с.

96. Малімон О.О. Особливості фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів // Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі. / Республ. зб. наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конф. – Донецьк: ДонДМУ ім. Горького, 2001. – С. 39-41.

97. Малімон О.О., Вольчинський А.Я., Кліш І.С. Ставлення студентів до фізичного виховання і спорту // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. / Зб. наук. пр. IV Міжнар. наук.-практ. конф. – Київ – Вінниця: ДОВ "Вінниця", 2001. – С. 239-243.

98. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. М.: Академия, 2001. – 320 с.

99. Мартинюк О. Інноваційні технології в фізичному вихованні студентської молоді // Спортивний вісник Придністров'я. Наук.-теорет. журнал Дніпропетровського держ. інституту фіз. кул. і спорту. – № 2, 2006. – С. 113-116.

100. Марчук В. Напрями удосконалення системи оцінювання з фізичного виховання у вищій школі // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. / Зб. наук. праць. – Луцьк, 2005. – С. 297-301.

101. Мосійчук Л. Теоретико-методичні засади комплексного вирішення завдань фізичного виховання школярів // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. / Зб. наук. праць. Вип. 2. – Рівне: "Принт Хауз", 2001. – С. 227-231.

102. Небылицын В.Д. Основные свойства нервной системы человека. – М.: Просвещение, 1966.

103. Ніколаєв С. Сучасні підходи до фізичного виховання студентів вищих закладів освіти // Зб. наук.

праць: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2002. Т. 1. – С. 88-90.

104. Новицкий Ю.В. Организационно-методический подход в индивидуализации процесса физического воспитания студентов: Дис. ... канд. пед. наук: 24.00.02 / Киевский гос. Технический ун-т строительства и архитектуры. – К., 1997. – 180 с.

105. Овчаренко Т.Г., Цюпак Т.Е., Гнітецька Т.В. Системний підхід в організації самостійної діяльності студентів студентів вузу // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. / Зб. наук. пр. IV Міжнародної науково-практичної конференції. – Київ – Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2001. – С. 247-248.

106. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.-метод. посіб. – Житомир: Вид-во “Державний агроєкологічний університет”, 2006. – 332 с.

107. Основы валеологии. Книга первая / Под общ. ред. В.П.Петленко. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 436 с.

108. Основы валеологии. Книга вторая / Под общ. ред. В.П.Петленко. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 352 с.

109. Основы валеологии. Книга третья / Под общ. ред. В.П.Петленко. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 448 с.

110. Палагнюк Т. Використання національних традицій у системі фізичного виховання молоді // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. / Зб. наук. праць. – Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2004. – С. 104-108.

111. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.

112. Педагогика: Учеб. пособие для студ. пед. ин-тов / Под ред. Ю.К. Бабанского. – М., 1983. – С. 7.

113. Педагогика: Учеб. пособие для студ. пед. ин-тов / Под ред. С.П. Баранова. – М., 1986. – 336 с.

114. Петровська Т. Вплив умов соціалізації студентів на їх уявлення про здоровий спосіб життя // Фізична культура,

спорт здоров'я нації. / Зб. наук. пр. IV Міжнар. наук.-практ. конф. – Київ–Вінниця, ДОВ “Вінниця”, 2001. – С. 43-45.

115. Пивень Н.И. Некоторые аспекты деятельностного подхода к проблеме физической подготовки студенческой молодежи // Фізична підготовленість та здоров'я населення. / Зб. матеріалів Міжнар. наук. симпозиуму. – Одеса: ТЕС, 1988. – С. 36-37.

116. Пильненький В.В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фізичної культури . – Львів, 2006. 22 с.

117. Платонов К.К. Система психологии и теории отражения. – М.: Наука, 1982. – 309 с.

118. Приходько В.В., Литвинов В.М., Абрамов В.В. Фізична культура, спорт та здоров'я студентської молоді. – Дніпропетровськ: УДХТУ, 2000. – 148 с.

119. Романенко В.В. Вплив різних режимів рухової активності на фізичний стан студенток в навчальних закладах гуманітарного профілю: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихов. і спорту. – Львів, 2003. – 26 с.

120. Савченко В., Андрюшина Л., Вовк В., Білогур В. Структурно-функціональна систематизація вищої фізкультурної освіти як потреба часу / Зб. наук. праць: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2002. Том 1. – С. 94-96.

121. Савчук С., Радченко О., Клеха І., Базюк В. Кредитно-модульна організація навчального процесу з фізичного виховання у вищих технічних закладах освіти // Молода спортивна наука України. / Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10. Т. 3. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2006. – С. 379-382.

122. Свіргунець В. Формування інтересів і мотивів до занять з фізичного виховання // Вісник Технологічного

університету Поділля. – Хмельницький, 2002. – № 5, ч. 3. – С. 43-47.

123. Сінгаєвський С. Педагогічне управління у фізичному вихованні школярів // Зб. наук. праць: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2002. Том 1. – С. 101-104.

124. Солтик О. Визначення залежності формування концептуальної моделі діяльності викладача фізичного виховання від його психологічних властивостей // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. / Зб. наук. праць. – Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2004. – С. 322-325.

125. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1961. – С. 9-347.

126. Теплов Б.М. Исследование свойств нервной системы как путь к изучению индивидуально-психологических различий. Избр. труды. – М.: Педагогика, 1985. – Т. II. – С. 137-168.

127. Товт В., Биба Л. Впровадження елементів європейської системи перезарахування кредитів у фізичне виховання студентів в Україні // Молода спортивна наука України: / Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10. Т. 3. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2006. – С. 367-373.

128. Фалькова Н.І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. / Львівський держ. ін-т фіз. культ. – Львів, 2002. – 19 с.

129. Фанігіна О.Ю. Рациональные параметры физкультурно-оздоровчих занятий аквааэробикой с студентами высших учебных заведений в возрасте 17-21 лет // Теория и методика физ. вих. та спорту. – 2004. – № 1. – С. 41-47.

130. Фанігіна О.Ю. Корекція фізичної підготовленості студенток вузу в процесі занять оздоровчими видами плавання: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та

спорту: 24.00.02. / Націонал. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2005. – 19 с.

131. Физическая культура: Учеб. пособие. / Под ред. В.А.Коваленко. – М.: Изд-во АСВ, 2000. – С. 357-372.

132. Филин В.П., Семенов В.Г., Алабин В.Г. и др. Методы исследований в спорте. – Харьков: Основа, 1992. – 142 с.

133. Фіцула М.М. Педагогіка: Навч. посіб. Видання 2-ге. – К.: “Академвидав”, 2006. – С. 553-558.

134. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. – К.: Олимпийская литература, 2000. – С. 11-22.

135. Цьось А. Розвиток фізичного виховання на території України // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. / Зб. наук. праць. – Луцьк, 2005. – С. 97-103.

136. Чаплигін В. Вплив факторів зовнішнього середовища на формування здоров'я людини // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. / Зб. наук. праць. – Вип. 5. ДОВ “Вінниця”. Вінниця, 2004. – С. 509-513.

137. Юхимчук В. До питання понятійного тлумачення словосполук “олімпійська освіта”, та “олімпійське виховання” // Молода спортивна наука України. / Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 9. Т. 4. Львів: НВФ “Українські технології”, 2005. – С. 237-243.

138. Язловецький В.С. Основи лікувальної та оздоровчої фізичної культури. Навч. посіб. – Кіровоград: РВЦКДПУ ім. В. Винниченка – 2000. – 154 с.

139. Bouchard C., Shephard R.J., Stephens T., Sutton J.R., McPherson B.D. (1990). Exercise, fitness, and health: The consensus statement. In: C.Bouchard, R.J.Shephard, T.Stephens, J.R.Sutton, B.D. McPherson (Eds.), Exercise, fitness, and health (pp. 3-28). Champaign, IL: Human Kinetics.

140. Bray G.A. (1990). Exercise and Obesity. In: C.Bouchard, R.J.Shephard, T.Stephens, J.R.Sutton,

B.D.McPherson (Eds.), Exercise, fitness, and health (pp. 497-510). Champaign, IL: Human Kinetics.

141. Fisher A.C.& Zwart E.F. (1982). Psychological analysis of athletes' anxiety responses. *Journal of Sport Psychology*, 4, 139-158.

142. Nachemson A.L. (1990). Exercise, fitness, and back pain. In: C.Bouchard, R.J.Shephard, T.Stephens, J.R.Sutton, B.D. McPherson (Eds.), Exercise, fitness, and health (pp. 533-540). Champaign, IL: Human Kinetics.

143. Nideffer R.M. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 394-404.

144. Stephens T. (1990). Discussion: Behavioral adaptations to physical activity. In: C.Bouchard, R.J.Shephard, T.Stephens, J.R.Sutton, B.D.McPherson (Eds.), Exercise, fitness, and health (pp. 399-405). Champaign, IL: Human Kinetics.

145. Vealey, R. (1989). Sport personality: A paradigmatic and methodological analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 216-235.

146. Vealey R. (1992). Personality in sport: A comprehensive view. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 23-59). Champaign, IL: Human Kinetics.

147. Wolanski N. Zdrowie – srodowiskowe uwarunkowania i pozytywne mierniki // *Zdow. Publ.* – 1983. – 94, Nr 5. – S. 259-265.

